

*Приложение к основной образовательной программе  
среднего общего образования МОБУ «Лицей №7»*

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Управление образования администрации города Минусинска**

**МОБУ «Лицей №7»**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом МОБУ "Лицей  
№7"

  
Сергушкина В.Ю.

Протокол №44 от «30»  
август 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР



Дорогова Н.Н.  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
Сергушкина В.А.

Приказ № 01-30-139  
от «30» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

**объединение «Спортивные игры»**

спортивно-оздоровительное направление

*уровень среднего общего образования*

Срок освоения программы: 2 лет (10 - 11 класс)

Составители: Мелконян И.Э., Зайферт О.А.,  
Асташова Е.Л., Воронько Ю.Ю., учителя  
физической культуры

**Минусинск 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения. Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм

поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

**Целью программы** является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Реализация программы обеспечивает решение **следующих задач:**

- формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Курс внеурочной деятельности рассчитан на 68 часов: в 10 классе - 34 часа (1 ч в неделю) и в 11 классе - 34 часа (1 ч в неделю)

Форма промежуточной аттестации: зачет

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Теория:4 часа**

1. История отечественного спорта. Лучшие спортсмены Красноярского края, города Минусинска.
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 – 30 ч* (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действия в защите и нападении,

финты).

4. *Техническая подготовка по волейболу – 30 часов*

(передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование).

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

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

6. *Прием контрольных нормативов – 6 часов*

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

7. *Участие в соревнованиях – 22 часа*

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Основная образовательная программа «Спортивные игры» предусматривает достижение следующих результатов образования:

### **Личностные результаты**

В соответствии с системно-деятельностным подходом в структуре личностных результатов освоения предмета «Химия» на уровне среднего общего образования выделены следующие составляющие: осознание обучающимися российской гражданской идентичности; готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению; готовность и способность обучающихся руководствоваться принятыми в

обществе правилами и нормами поведения; наличие правосознания, экологической культуры; способность ставить цели и строить жизненные планы.

Личностные результаты освоения предмета «Химия» отражают сформированность опыта познавательной и практической деятельности обучающихся в процессе реализации образовательной деятельности.

Личностные результаты освоения предмета «Химия» отражают сформированность опыта познавательной и практической деятельности обучающихся в процессе реализации образовательной деятельности, в том числе в части:

**1) гражданского воспитания:**

осознания обучающимися своих конституционных прав и обязанностей, уважения к закону и правопорядку;

представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе;

готовности к совместной творческой деятельности при создании учебных проектов, решении учебных и познавательных задач, выполнении химических экспериментов;

способности понимать и принимать мотивы, намерения, логику и аргументы других при анализе различных видов учебной деятельности;

**2) патриотического воспитания:**

ценностного отношения к историческому и научному наследию отечественной химии;

уважения к процессу творчества в области теории и практического приложения химии, осознания того, что данные науки есть результат длительных наблюдений, кропотливых экспериментальных поисков, постоянного труда учёных и практиков;

интереса и познавательных мотивов в получении и последующем анализе информации о передовых достижениях современной отечественной химии;

**3) духовно-нравственного воспитания:**

нравственного сознания, этического поведения;

способности оценивать ситуации, связанные с химическими явлениями, и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиций нравственных и правовых норм и с учётом осознания последствий поступков;

#### **4) формирования культуры здоровья:**

понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, необходимости ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью;

соблюдения правил безопасного обращения с веществами в быту, повседневной жизни, в трудовой деятельности;

понимания ценности правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

осознания последствий и неприятия вредных привычек (употребления алкоголя, наркотиков, курения);

#### **5) трудового воспитания:**

коммуникативной компетентности в учебно-исследовательской деятельности, общественно полезной, творческой и других видах деятельности;

установки на активное участие в решении практических задач социальной направленности (в рамках своего класса, школы);

интереса к практическому изучению профессий различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний по химии;

уважения к труду, людям труда и результатам трудовой деятельности;

готовности к осознанному выбору индивидуальной траектории образования, будущей профессии и реализации собственных жизненных планов с учётом личностных интересов, способностей к химии, интересов и потребностей общества;

#### **б) экологического воспитания:**

экологически целесообразного отношения к природе как источнику существования жизни на Земле;

понимания глобального характера экологических проблем, влияния экономических процессов на состояние природной и социальной среды;

осознания необходимости использования достижений химии для решения вопросов рационального природопользования;

активного неприятия действий, приносящих вред окружающей природной среде, умения прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий и предотвращать их;

наличия развитого экологического мышления, экологической культуры, опыта деятельности экологической направленности, умения руководствоваться ими в познавательной, коммуникативной и социальной практике, способности и умения активно противостоять идеологии хемофобии;

#### **7) ценности научного познания:**

мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;

понимания специфики химии как науки, осознания её роли в формировании рационального научного мышления, создании целостного представления об окружающем мире как о единстве природы и человека, в познании природных закономерностей и решении проблем сохранения природного равновесия;

убеждённости в особой значимости химии для современной цивилизации: в её гуманистической направленности и важной роли в создании новой базы материальной культуры, в решении глобальных проблем устойчивого развития человечества – сырьевой, энергетической, пищевой и экологической безопасности, в развитии медицины, обеспечении условий успешного труда и экологически комфортной жизни каждого члена общества;

естественно-научной грамотности: понимания сущности методов познания, используемых в естественных науках, способности использовать получаемые знания для анализа и объяснения явлений окружающего мира и происходящих в нём изменений, умения делать обоснованные заключения на основе научных фактов и имеющихся данных с целью получения достоверных выводов;

способности самостоятельно использовать химические знания для решения проблем в реальных жизненных ситуациях;

интереса к познанию, исследовательской деятельности;

готовности и способности к непрерывному образованию и самообразованию, к активному получению новых знаний по химии в соответствии с жизненными потребностями;

интереса к особенностям труда в различных сферах профессиональной деятельности.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения программы по химии на уровне среднего общего образования включают:

значимые для формирования мировоззрения обучающихся междисциплинарные (межпредметные) общенаучные понятия, отражающие целостность научной картины мира и специфику методов познания, используемых в естественных науках (материя, вещество, энергия, явление, процесс, система, научный факт, принцип, гипотеза, закономерность, закон, теория, исследование, наблюдение, измерение, эксперимент и другие);

универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), обеспечивающие формирование функциональной грамотности и социальной компетенции обучающихся;

способность обучающихся использовать освоенные междисциплинарные, мировоззренческие знания и универсальные учебные действия в познавательной и социальной практике.

Метапредметные результаты отражают овладение универсальными учебными познавательными, коммуникативными и регулятивными действиями.

**Предметные результаты** – освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**



- ✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- ✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- ✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- ✓ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- ✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- ✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- ✓ выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ практически использовать приемы защиты и самообороны;
- ✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- ✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- ✓ *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- ✓ *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- ✓ *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- ✓ *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- ✓ *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- ✓ *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- ✓ *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс

№ п/п	Раздел /тема	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Терминология футбола. Стойки и перемещения футболиста. Игра мини-футбол.	
2.	Дневник самоконтроля. История футбола. Игра мини-футбол.	
3.	Способы самоконтроля. Игра вратаря. Правила и организация соревнований. Игра мини-футбол на самоконтроль.	
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.	
5.	Общие требования безопасности при проведении занятий по баскетболу. 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 Челябинской области. Ведение мяча с изменением скорости, направления, частоты отскока без сопротивления с сопротивлением.	
8.	Правила и организация соревнований по баскетболу. 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. 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. 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.	
12.	Помощь в судействе. Передача мяча различными способами в парах и тройках в движении без сопротивления и с сопротивлением. Передача мяча при встречном движении.	
13.	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, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Прием контрольных нормативов по баскетболу.	
16.	Решение задач игровой и соревновательной деятельности. Стритбол. Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке без сопротивления с сопротивлением. Двухсторонняя игра в стритбол.	
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.	
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.	
19.	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.	
20.	Общие требования безопасности при проведении занятий по волейболу. Терминология волейбола. 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.	
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.	
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 на развитие быстроты. Передача мяча сверху в тройках со сменой мест, чередование передачи мяча сверху и снизу на месте, в стену, в парах.	
26.	Комплектование команды Чередование передач мяча через сетку. Передача мяча сверху и снизу через сетку, стоя спиной к сетке. Прием мяча, отраженного сеткой.	
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.	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Верхняя и нижняя прямая подача мяча, его прием и передача мяча. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.	
30.	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Прием контрольных нормативов по волейболу.	
31.	Помощь в судействе. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Футбольный «челнок».	
32.	Комплектование команды. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Футбольный «челнок».	
33.	Подготовка места проведения игры. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Отбор мяча подкатом. Футбольный «челнок» на самоконтроль.	
34.	Организация и проведение подвижных 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.	

### 11 класс

№ п/п	Раздел / тема	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением. Игра футбол.	
2.	Дневник самоконтроля. Удары по воротам. Игра вратаря. Игра футбол.	
3.	Способы самоконтроля. Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра футбол.	
4.	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Индивидуальная техника защиты. Игра футбол на самоконтроль.	
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.	Вредные привычки. Штрафной бросок. баскетбольный «челнок» на самоконтроль.	
8.	Вредные привычки. Штрафной бросок. баскетбольный «челнок» на самоконтроль.	
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 по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Бросок с линии трех очков. Игра баскетбол игра.	
11.	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, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Прием контрольных нормативов по баскетболу	
16.	Решение задач игровой и соревновательной деятельности. Стритбол Взаимодействие двух игроков. Подстраховка, личная опека. Двухсторонняя игра в стритбол.	
17.	Восстановительные мероприятия. Взаимодействие двух игроков. Подстраховка, личная опека. Двухсторонняя игра в стритбол.	
18.	Восстановительные мероприятия. Позиционное нападение. Подстраховка, личная опека. Двухсторонняя игра в стритбол.	
19.	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.	
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. 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. Комбинация: прием, передача, удар, блок. Игра волейбол на самоконтроль.	
24.	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Комбинация: прием, передача, удар, блок. Игра волейбол на самоконтроль.	
25.	Комплекс УГГ на развитие быстроты. Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне № 3. Игра волейбол на самоконтроль.	
26.	Комплектование команды Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне № 3. Игра волейбол на самоконтроль.	
27.	Помощь в судействе, комплектование команды. 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.	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций. Игра в защите. Игра волейбол на самоконтроль.	
30.	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.	
32.	Комплектование команды. Индивидуальная техника защиты. Игра	

	футбол на самоконтроль.	
33.	Подготовка места проведения игры. Тактика игры: свободное нападение. Позиционное нападение без смены и со сменой позиций игроков. Игра футбол на самоконтроль.	
34.	Организация и проведение подвижных 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.	