

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение -  
средняя общеобразовательная школа № 141

Утверждено  
педагогическим советом  
МАОУ - СОШ № 141  
Протоколом № 1 от 30.08.2023 г.

Утверждено:  
Директор МАОУ-СОШ №141  
 М. А. Антуфьева  
Пр. № 111-0 от 30. 08. 2023 г.



Приложение к основной образовательной программе основного общего образования

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«В мире спортивных игр»**

*(Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей,  
обучающихся в физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и  
развитии спортивных способностей и талантов, воспитание безопасного образа  
жизни)*

срок реализации  
рабочей программы –  
10-11класс

Екатеринбург  
2023

Оглавление	
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Актуальность и назначение программы	3
Варианты реализации программы и формы проведения занятий	3
Цель программы	4
Задачи программы:	4
Общая характеристика курса	5
ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	6
Взаимосвязь с программой воспитания	9
Особенности работы педагогов по программе	9
Содержание курса	11
Тематический план	14
Методическое и информационное обеспечение	17
Интернет ресурса	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по спортивным играм может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Занятия спортивными играми положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействует на все мышцы, способствует разностороннему развитию внутренних органов, улучшает обмен веществ, содействует гармоничному развитию человека.

Спортивные игры развивают ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений. Перед занимающимися ставятся следующие задачи:

- содействовать воспитанию всесторонне развитой личности;
- вовлекать учащихся в систематические занятия спортом;
- укреплять здоровье;
- содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- воспитывать волевых, смелых и психически здоровых учащихся
- готовить их к сдаче нормативов комплекса ГТО и выполнению спортивных юношеских разрядов;

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» для учащихся 8 классов составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», ст. 28. Компетенция, права, обязанности и

ответственность образовательной организации;

- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11

классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич);

Изучение программного материала рассчитано на один час в неделю.

Целью программы является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» активно используется в процессе физического воспитания обучающихся. Программа реализуется во внеурочное время и имеет спортивно-оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» призвана оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

С учетом воспитательно-развивающего значения спортивных игр преследуется решение совокупности задач физического воспитания:

- вооружение необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью;
- содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
- привитие интереса и потребности к повседневным занятиям спортивными играми;
- создание предпосылок для успешного освоения спортивных игр;
- воспитание дисциплинированности, отзывчивости, честности, смелости.

Занятие спортивными играми во внеурочной деятельности носят подчеркнуто разносторонний характер и направлено на приобретение комплекса необходимых для специализирующихся спортивных игр качеств и навыков. Одной из главных задач занятий является создание и последующее совершенствование широкой моторной базы и координационных возможностей, Решение ее предполагает достижение высокого уровня развития двигательных качеств и овладение жизненно необходимыми навыками. Эта задача тесно сопрягается с проведением на данном этапе изучением специальных движений – технических приемов, необходимых в игре и спортивных состязаниях.

Спортивные игры давно получили признание, как незаменимое средство общей физической подготовки. Разнообразие игровых действий, их соревновательный характер обеспечивают полноценное физическое развитие и способствует достижению разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Овладение спортивными играми открывает для каждого возможность самостоятельно использовать их в своем отдыхе, что помогает сделать его не только интересным но и полезным.

Тренировки и соревнования по спортивным играм, где необходимо преодолеть сопротивление соперника, совершенствуют способность к инициативным действиям.

Коллективный характер такой деятельности обеспечивает приобретение навыков взаимодействия, развивает такие ценные морально-волевые качества, как умение подчинить личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к своим партнерам и соперникам, сознательную дисциплину, чувство ответственности и т. д.

Занятия по спортивным играм проходят в спортивном зале, на стадионе и открытой спортивной площадке.

Временное применение игр может повлечь за собой образование неправильного навыка в движениях, Необходимо помнить, что закрепление изученных в игровой деятельности технически сложных основных движений возможно и должно только после того, как умение выполнять то или иное движение перешло у детей в навык. В этих условиях игра явится отличным средством выработки у учащихся прочных навыков в выполнении движений.

Спортивные игры проводятся с определенными педагогическими задачами формирования и развития двигательных умений, навыков и качеств, с задачами обеспечения физической нагрузки и разностороннего воздействия на организм занимающихся.

При проведении игр исключительно велика роль учителя. От него зависит не только подготовка игры, но и весь ход ее и результаты. Учитель активно участвует в играх. Он руководит игрой, наблюдает, а если нужно, то и сам играет вместе с учащимися (кроме игр с элементами соревнований).

Важно организованно закончить спортивную игру: подвести итоги, объявить результаты, отметить положительные и отрицательные стороны. К подведению итогов нужно чаще привлекать самих участников. Это способствует воспитанию у учащихся умений оценивать свои действия, действия товарищей, выявлять причины побед и поражений.

В ходе учебных занятий большое место отводится занятиям футболом, баскетболом и волейболом.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях городского и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

- умение контролировать психическое состояние.

Программа внеурочной деятельности (секции) «Спортивные игры» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей;

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

В соответствии с учебным планом на занятие внеурочной деятельности «Спортивные игры» отводится 1 часа в неделю, всего часов 34.

### **Актуальность программы**

**2. Актуальность** курса внеурочной деятельности «В мире спортивных игр» обусловлена тем, что

данный курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого

ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на

привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

## **Варианты реализации программы и формы проведения занятий**

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «В Мире Спорт, Игр» предназначена обучающимся средней школы (10-11 класс). В соответствии с планом внеурочной деятельности ГБОУ школа № 428 на реализацию настоящей программы выделено 68 часов:

34 часа в год в 10 классе,

34 часа в год в 11 классе.

Основные требования к содержанию и структуре программы закреплены в документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Образовательная программа школа № 141.
- Положение о рабочей программе занятий внеурочной деятельностью школы № 141.
- Положение о внеурочной деятельности ГБОУ школа № 428.

## **Цель программы**

**Цель:** совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечнососудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

## **Задачи программы**

### **Задачи:**

- обучать основным правилам игры в баскетбол, волейбол;
- развивать скоростную выносливость, гибкость;
- развивать быстроту реакции;
- совершенствовать координацию и быстроту движений;
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание;
- воспитывать спортивную дисциплину;
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

## **Общая характеристика курса**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «В мире спортивных игр»

предусматривает изучение курса спортивных и подвижных игр по следующим разделам:



«Основы знаний», «Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол»,

«Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол», «Общефизическая

подготовка», «Соревнования». Организация занятий внеурочной деятельности предполагает,

что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку

его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые

обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

На занятиях

сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы

техники, тактики, правил игры.

При реализации рабочих программ внеурочной деятельности используются формы,

носящие исследовательский, творческий характер (развивающие занятия, практики, мастерклассы, соревнования, «погружения», учебно-исследовательские проекты, познавательные и

деловые игры, экскурсии, олимпиады, марафоны, конференции и т.п.).

При реализации рабочих программ внеурочной деятельности с применением

электронного обучения и дистанционных образовательных технологий занятия могут

проводиться:

- в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем;

- с использованием электронного обучения (формирование подборок образовательных,

просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, рекомендованных

Министерством просвещения Российской Федерации);

- бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры и спорта, открывших

трансляции спектаклей, концертов, мастер-классов, а также организаций, предоставивших

доступ к музейным, литературным, архивным фондам;

- ресурсов средств массовой информации (образовательные и научно-популярные

передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры образовательного

## **Планируемые результаты освоения курса:**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- 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.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

**Метапредметные результаты** связаны с формированием и развитием универсальных учебных действий:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

## **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания.

Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий, вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия.

Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

## **Особенности работы педагогов по программе**

Задача педагогов состоит в реализации содержания курса через вовлечение обучающихся в многообразную деятельность, организованную в разных формах.

Результатом работы в первую очередь является личностное развитие ребенка. Личностных результатов педагоги могут достичь, увлекая ребенка совместной и интересной для него деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия личностно ценностным содержанием. Особенностью занятий является их интерактивность и многообразие используемых педагогом форм работы.

### ***3. Содержание курса внеурочной деятельности « В мире спортивных игр»***

#### ***10 класс***

##### **Баскетбол (12 ч.)**

*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 (12 ч)**

*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 (11 ч.)**

*1. Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

*2. Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема 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».

### **Общая физическая подготовка в процессе занятий.**

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.

## 11 класс.

### **Баскетбол. (24 ч.)**

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 (12 ч.)**

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 (11ч.)**

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».

### **Общая физическая подготовка в процессе занятий.**

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 3x10 метров, 3x15 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.

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 3x10 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.

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.

#### **4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 - 11 класс (34ч)**

<b>10 класс</b>			
	<b>Баскетбол</b>		<b>12</b>
1.		Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной	1

		вперед.	
2.		Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
3.		Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
4.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1
5.		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
6.		Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
7.		Броски одной и двумя руками с 1 места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1
8.		Игра в защите Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
9.		Игра в нападении	1

		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.	
10.		Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
11.		Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
12.		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях	1
	<b>Волейбол</b>		<b>12</b>
13.		Закрепление техники передачи. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения	1
14.		Передачи двумя руками в парах, тройках.	1
15.		Передачи мяча над собой, через сетку.	1
16.		Индивидуальные тактические действия в защите.	1
17.		Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1
18.		Закрепление техники приема мяча с подачи Прием мяча.	1
19.		Закрепление техники	1



		приема мяча с подачи. Прием подачи.	
20.		Подвижные игры, эстафеты с мячом.	1
21.		Двусторонняя учебная игра	1
22.		Перемещение на площадке.	1
23.		Игры и игровые задания.	1
24.		Учебная игра.	1
	<b>Футбол</b>		<b>11</b>
25.		Остановка катящегося мяча.	1
26.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2
27.		Ведение мяча	1
28.		Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге.	1
29.		Ведение мяча с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	2
30.		Игра в футбол по правилам	1
31.		Игра по правилам на площадке.	3
32.		Игры и игровые задания	
33.		Физическая подготовка в процессе занятий.	
	<b>Всего</b>		<b>34</b>
<b>11 класс</b>			
	<b>Баскетбол</b>		<b>24</b>
		Стойки и перемещения	1
1.		Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2

2.		Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
3.		Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
4.		Передачи мяча	1
5.		Ловля мяча	1
6.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	2
7.		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в 2 движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
8.		Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой	1
9.		Броски в кольцо	1
10.		Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра	1
11.		Игра в защите Выравнивание и выбивание мяча.	1

		Перехват мяча.	
12.		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
13.		Игра в нападении Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1).	1
14.		Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
15.		Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков	1
16.		Игра по правилам баскетбола	3
17.		Участие в школьных соревнованиях.	3
	<b>Волейбол</b>		<b>12</b>
18.		Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
19.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
20.		Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке	1
21.		Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке	1

22.		Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка	1
23.		Закрепление техники передачи Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки.	1
24.		Комбинации из освоенных элементов.	1
25.		Верхняя прямая подача	1
26.		Закрепление техники приема мяча с подачи Приема мяча с подачи.	1
27.		Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1
28.		Подвижные игры и эстафеты . Двусторонняя учебная игра Игры и игровые задания по правилам.	1
29.		Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам	1
	<b>Футбол</b>		<b>11</b>
30.		Удар по мячу	1
31.		Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1
32.		Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6	1

		метров) мишень	
33.		Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1
34.		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой.	1
	<b>Всего</b>		<b>34</b>

## ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

Портал «Детский спорт» (<http://detsport.ru/>)

Спорт - детям! (<http://sportykid.ru/>)

сайт (<http://news.yandex.ru/sport.rss>)

Новости спорта от Яндекса (<http://news.yandex.ru/sport.html>).

NEWSru.com (<http://www.newsru.com/sport/>)

«Спорт-Экспресс» (<http://www.sport-express.ru/>)

Портал «Советский спорт» (<http://www.sovsport.ru/>)

Портал Sportbox.ru (<http://news.sportbox.ru/>)

Livetv.ru (<http://livetv.ru/>)

Рецепт – Спорт (<http://www.rezeptспорт.ru/>)

Все новости спорта от РИА «РосБизнесКонсалтинг» (<http://sport.rbc.ru/>)

«Молодые инвалиды за доступный спорт» (<http://sport.perspektiva-inva.ru/index.php?page=wiki&d=1>)

Официальный сайт УЕФА (<http://ru.uefa.com/>)

«Футбол на Куличках» (<http://football.kulichki.net/>)

Интернет-портал «Евро-футбол» (<http://www.euro-football.ru/>)

ХНК – «Хоккей на куличках» (<http://hockey.kulichki.com/>)

«Slamdunk.ru» (<http://www.slamdunk.ru/>)

На сайте «Basketball.ru» (<http://www.basketball.ru/>)

Триал-Спорт (<http://www.trial-sport.ru/>)

Сайт Top Snow (<http://www.topsnow.ru/>)

Сайт Паркура (<http://parcourtema.ucoz.ru/>)

Сайт Ассоциации лыжных видов спорта России (<http://www.rsaski.ru/>)

Официальный сайт журнала «Лыжный спорт» (<http://www.skisport.ru/>)

«Athlete.ru: Все о железном спорте» (<http://athlete.ru/>)

Сайт «Бодибилдинг для профессионалов и начинающих»  
(<http://peppers.spb.ru/>)

Сайт «Теннис в России» (<http://www.tennis-russia.ru/>)

На сайте «Настольный теннис в России» (<http://tabletennis.hobby.ru/>)

На сайте «Basketball.ru» (<http://www.basketball.ru/>)

«Slamdunk.ru» (<http://www.slamdunk.ru/>)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813788

Владелец Антуфьева Марина Александровна

Действителен с 04.04.2023 по 03.04.2024