

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство Образования Красноярского края

Главное управление образования администрации г. Красноярска

МАОУ СШ №135

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

На заседании ШМО
учителей эстетического
цикла

Заместитель директора
по УВР

Директор МАОУ СШ
№ 135

Протокол №1 27.08.2023

Т.П. Горкун

Н.Н. Астахова
№ 01-04-89/п от 28.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса дополнительного образования

«Президентские спортивные игры»

Педагог дополнительного образования
Тараторин Сергей Олегович

Красноярск - 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования «Президентские спортивные игры» составлена на основе авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений, автор В.И. Лях (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, М.: «Просвещение» 2008г, в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273), Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 1008), Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, Постановлением Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Новизна программы. Программа разработана с учётом интересов, обучающихся к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Обучение спортивным играм сочетается с другими видами деятельности: общеразвивающими упражнениями, подвижными играми, упражнениями на развитие физических качеств.

Актуальность программы. Данная программа составлена для привлечения обучающихся к подготовке их к участию в соревнованиях «Президентские спортивные игры». Спортивные игры, имеют важное значение в решении образовательных и воспитательных задач физического воспитания школьников. В комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу формирования гармонически развитой, активной личности, развивают нравственные, морально-волевые качества, содействуют физическому развитию совершенствованию

Спортивные игры способствуют развитию быстроты, ловкости, координации, выносливости. В спортивных играх детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции. Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими. Игры помогают сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. Педагог при этом может лучше узнать своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие пути воздействия на каждого из детей, помогают установить с ними более тесный контакт. Характерной особенностью спортивных игр является не только богатство и разнообразие, но и свобода их применения, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей учащихся, направлена на увеличение двигательной активности, приобщение к здоровому образу жизни. Для каждой возрастной группы занимающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Программа поможет воспитанию у обучающихся интереса к спортивно-оздоровительной деятельности; формированию культуры ведения здорового образа жизни; способствует увеличению двигательной активности обучающихся.

Основная **цель** программы: укрепление физического и психического здоровья обучающихся через занятия спортивными играми.

Задачи:

1. Развитие физических качеств и способностей;
2. Овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
3. Обучение приемам и элементам спортивных игр: баскетбол, настольный теннис, шашки, лапта. Формирование начальных навыков судейства
4. Вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом, развитие всесторонне гармонично развитой личности,
5. Выявление талантливых детей, приобщение к идеалам и ценностям «олимпизма». Подготовка к участию в соревнованиях «Президентские спортивные игры».
6. воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитания нравственно - волевых качеств.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы:

физкультурно-спортивная.

Особенности возрастной группы детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы:

Программа адресована для учащихся 5-11 классов, группа профильная со сменным составом. Обучение строится с учётом возрастных особенностей занимающихся. Знание особенностей, свойственных тому или иному периоду детского возраста, является необходимым условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса с юными игроками. Программа составлена в соответствии с возрастными возможностями и учётом уровня развития детей.

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия в свободное время;
- обучение организовано на добровольных началах всех сторон (дети, родители, педагоги);
- детям предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия.

Возраст обучающихся: 11-16 лет, однопрофильная группа, в которой учащиеся обучаются одному виду деятельности на занятии проводимым педагогом.

Основные формы организации образовательного процесса: в зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая тренировка, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный. Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку различных видов спортивной деятельности.

Программой предусмотрен контроль за уровнем физической подготовки, овладением двигательной культурой (участие в соревнованиях, судейство соревнований, проведение турниров).

Режим занятий:

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
40-45 минут	2 раза в неделю	2 часа	68 часов

Раздел I. Ожидаемые результаты освоения программы (личностные, предметные, метапредметные) Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов спортивных игр; - самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного и городского уровня.

Личностные результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы дополнительного образования «Президентские спортивные игры». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать приобретённые знания для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий оздоровительной и тренировочной направленности; *в области*

нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение сохранять красивую осанку и телосложение при разнообразных формах движения и передвижений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. *В области коммуникативной культуры:*
- владение умением осуществлять поиск информации в области физической культуры и спорта, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений;

Метапредметные результаты освоения программы

В области познавательной культуры:

- развитие целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование своей деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе занятий, двигательной деятельности, активное использование занятий для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; - владение способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения программы.

В области познавательной культуры:

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к

занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от

индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за показателями физического развития и подготовленности, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности и физической подготовки;
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Раздел II. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Данная программа состоит из 5 разделов, каждый из которых предполагает организацию определённого направления спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Распределение часов на различные виды программного материала

№	Разделы программы	Количество часов
1.	Волейбол	16 часов
2.	Баскетбол	16 часов
3.	Настольный теннис	16 часов
4.	Тэг-Регби	14 часов
5.	Легкая атлетика	6 часов
	Итого:	68 часов

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование силовых и координационных способностей.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с

нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

Учебно-тематический план

№	Раздел, название, темы	Количество часов		Общее количество часов	Формы аттестации
		теория	практика		
1	Волейбол		16	16	
1.1	Индивидуальные упражнения с мячом		3	3	текущий
1.2	Стойка игрока. Перемещение		3	3	текущий
1.3	Поддачи мяча		3	3	текущий
1.4	Передачи и прием мяча		2	2	текущий
1.5	Учебные игры по упрощенным правилам		2	2	промежуточный
1.6	Соревнования по волейболу		3	3	итоговый
2	Баскетбол		16	16	
2.1	Упражнения для развития быстроты		3	3	текущий
2.2	Упражнения для развития прыгучести		3	3	текущий
2.3	Упражнения для развития координации		3	3	текущий
2.4	Индивидуальные упражнения с мячами		2	2	промежуточный
2.5	Игровые взаимодействия		2	2	промежуточный
2.6	Соревнования в учебной группе		3	3	итоговый
3	Настольный теннис		16	16	
3.1	Основы техники и тактики игры		4	4	текущий
3.2	Упражнения с		4	4	текущий

	мячом и ракеткой				
3.3	Упражнения, подводящие к игровым комбинациям		4	4	текущий
3.4	Свободные игры		2	2	промежуточный
3.5	Соревнования в учебной группе		2	2	итоговый
4	Тэг-Регби		14	14	текущий
4.1	Стойка игрока. Перемещение		2	2	текущий
4.2	Передачи и прием мяча		2	2	текущий
4.3	Обучение игровым комбинациям тэг-регби		3	3	текущий
4.4	Основы техники и тактики игры		3	3	текущий
4.5	Игровые взаимодействия		2	2	промежуточный
4.6	Соревнования по тэг-регби		2	2	итоговый
5	Легкая атлетика		6	6	
5.1	Основы легкой атлетики		1	1	текущий
5.2	Комбинации легкой атлетики		2	2	текущий
5.3	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		2	2	промежуточный
5.4	Турнир по легкой атлетике учебной группе		1	1	итоговый
	Итого количество часов:		68	68	

Содержание тем курса

Волейбол (16 часов)

Правила игры в волейбол. Правила подготовки мест занятий, выбора спортивной одежды. Стойка волейболиста. Передвижения игрока. Техника основных элементов игры. Техника подачи мяча. Техника приемов и передачи мяча. Учебно-тренировочные игры в мини-волейбол, волейбол. Технические и тактические действия игроков.

Практика. подбрасывание мяча; подачи мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола: «Полет мяча», «Попробуй унеси», «Быстрые передачи», «У кого меньше мячей»

Баскетбол (16 часов)

Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры в мини-баскетбол, стритбол.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении:

быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Кто быстрее», «Пятнашки в тройках», «Борьба за мяч», «Мяч в корзину», «Салки с б/б мячом» Участие в соревнованиях.

Настольный теннис (16 часов)

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, подачи, удары, сочетания ударов, способы игры. Техника перемещений. Свободные игры.

Тэг-регби (14 часов)

Овладение основными приёмами техники и тактики игры тэг-регби. Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по тэг-регби). Правила игры.

Легкая атлетика (6 часов)

Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м). Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 5x60 м. Равномерный бег 2000-3000 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Учебно-методическое обеспечение

Методические материалы для учителя	Материалы для учащихся	Материально-техническое обеспечение
<p>1. С. Н. Анискина, Методика обучения технике баскетбола / С.Н. Анискина - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 80 с.</p> <p>2. В. З Бабушкин./ Подготовка юных баскетболистов. Учебно-методическое пособие/ - Киев, 1985. 58 с.</p> <p>3. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.</p> <p>4. Л. П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.</p> <p>5. Журналы «Физическая культура в школе», «Физкультура и спорт», «Спорт в школе»; 2015-2018 гг.</p> <p>6. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004</p> <p>7. Ю. П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004</p> <p>8. Г. С. Захаров. Настольный теннис:</p>	<p>1. А. П. Матвеев, Физическая культура для 5 – 6 - 7 классов М. «Просвещение» 2020г.</p> <p>2. Ю. П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004</p> <p>3 Журналы «Физическая культура в школе», «Физкультура и спорт», «Спорт в школе»; 2017-2020 гг.</p> <p>4. А. Д. Злобинский , «Размышления за шашечной доской» , 192 стр. 2016 г.</p> <p>5. Б. М. Блиндер и А.А. Косенко, «Середина игры в русские шашки», 132 стр; 2005 г.</p> <p>6. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г. 7. В. З . Бабушкин./ Подготовка юных баскетболистов. Учебнометодическое пособие/ - Киев, 1985. 58 с.</p> <p>https://resh.edu.ru/ Российская электронная школа</p> <p>http://www.fizkult-ura.ru/ - Сайт «Физкульт-УРА!»</p> <p>http://www.shashkivsem.ru/kombi_nacii-russkie-shashki-1 -Шашки всем</p> <p>https://v-damki.com/task.html - Задачи по шашкам онлайн</p>	<p>Волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, набивные мячи, мячи волейбольные, баскетбольные , столы для настольного тенниса, ракетки, мячи, гимнастические скамейки, скакалки, ограничительные стойки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, наборы для игры в шашки.</p>

Теоретические основы.
Ярославль, Верхневолжское
книжное издательство,
2005

Ресурсы Интернета:

<http://www.uceba.com> -

Информация учебно-
методического плана:
учебные планы и программы,
программы, сопровождаемые
учебно-методическими
документами;
образовательные

	<p>стандарты и документы, которые публикует Минобразования России. http://spo.1september.ru/ - газета «Спорт в школе» http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей. www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование». https://resh.edu.ru/ Российская электронная школа</p>		
--	--	--	--

**Календарно-тематическое планирование
“Подвижные игры с элементами борьбы”**

№п/п	Тема занятия	Общее кол-во часов	Дата проведения
1.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	2	
2.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений	2	
3.	Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны	2	
4.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку	2	
5.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3	2	
6.	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед»	2	
7.	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков	2	
8.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ	2	
9.	Баскетбол. Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания	2	
10.	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания	2	
11.	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания	2	
12.	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания	2	
13.	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра	2	
14.	Техника бросков с подбором и добиванием	2	
15.	Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита	2	

	проскальзыванием		
16.	Учебно-тренировочные игры 3x3		
17.	Настольный теннис. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований. Выбор ракетки и способы держания	2	
18.	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	2	
19.	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	2	
20.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	2	
21.	Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча	2	
22.	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске	2	
23.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	2	
24.	Игра у стола. Игровые комбинации	2	
25.	Тэг-регби. Правила игры в регби. Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков	2	
26.	Выполнять индивидуальные технические действия: бить по мячу ногой с рук «торпедой», «свечкой»	2	
27.	Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения; 9- в защите: формировать линию защиты	2	
28.	Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: - в нападении уметь выполнять три-четыре тактические схемы игры «первым темпом» и две-три схемы игры «вторым темпом». - в защите, уметь формировать линию защиты, держать сформированные порядки защиты при перестроении	2	
29.	Развитие навыков игры в Тэг-регби.	2	
30.	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2	
31.	Учебно-тренировочная игра тэг-регби	2	
32.	Легкая атлетика. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Ходьба и бег в течение 7-8 мин	2	

33.	По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м)	2	
34.	Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Стартовый разгон	2	
35.	Низкий старт, стартовый разбег). Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 5x60 м	2	
36.	Равномерный бег 2000-3000 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м. Кроссовый бег 1000 м	2	
37.	Контрольные нормативы	2	
	Итого количество часов:	68	