



Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 35
с углубленным изучением отдельных предметов»
(МАОУ «СОШ № 35»)
«Öткымын предмет пыдисянь велөдан 35 №-а
шөр школа» муниципальной асьюралана велөдан учреждение
(«35 – а ШШ МАВУ»)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом МАОУ
«СОШ №35»
Протокол
№1 от 31.08. 2020

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ №35»
_____ Павлова Е.А.
«31» августа 2020

Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст учащихся – 11-15 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Гулина Т.А.

Сыктывкар
2020

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа (далее – программа) «Общая физическая подготовка» (далее - ОФП) имеет физкультурно-спортивную направленность, так как нацелена на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Физкультурно-спортивная направленность программы «ОФП»: является хорошей школой физической культуры и проводится с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Программа модифицирована, составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (авторы М.Я. Виленский, В.И. Лях).

Уровень освоения программы – общекультурный уровень

Актуальность программы

Освоение ДОП «ОФП» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни; формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Отличительной особенностью программы является то, что по сути своей она способствует формированию у учащихся таких универсальных учебных действий, как коммуникативные, познавательные и личностные. Основная идея программы – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

В отличие от общеобразовательной, программа ДОП «ОФП» направлена на развитие навыков определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма, но и вооружает учащихся знаниями о ценности здорового и безопасного образа жизни и дает уникальный опыт их отработки на занятиях в рамках дополнительного образования.

Адресат программы – учащийся 11-15 лет, сталкивающийся с трудностями на занятиях физической культурой, желающий развить физические качества.

Объем программы – 70 часов

Формы организации образовательного процесса (индивидуальные, групповые, работа в парах) и **виды занятий** по программе определяются содержанием программы и предусматривают:

- практические занятия,
- игры.

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий – занятия проходят 2 раза в неделю продолжительностью 40 мин.

Год Обучения	Продолжительность одного занятия	Количество занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
I год обучения	40 минут	2	2	70

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы физкультурно-спортивной направленности – создание условий для развития физических и личностных качеств, углубление знаний на основе интересов и склонностей обучающихся в конкретных видах спорта, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным занятиям.

Задачи –

Воспитательные:

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование представлений и создание условий для воспитания сильных черт личности, таких как воля к победе, решительность, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость, трудолюбие, а также коллективизм, коммуникабельность, взаимовыручка.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование регулятивных умений: самостоятельно определять цель, проблему в учебной деятельности, адекватно оценивать учебную работу на

основе заданных критериев, алгоритма, адекватно определять причины успешности и неуспешности в учебной деятельности, сопоставляя цель, ход и результат деятельности;

– развитие коммуникативных умений: определять цели, распределять функции участников, правила и способы взаимодействия, уметь организовывать работу в паре, группе (самостоятельно определять цели, роли, задавать вопросы, вырабатывать решения), уметь преодолевать конфликты: договариваться с людьми, взглянуть на ситуацию с позиции другого.

Обучающие:

- формирование знаний о положительном влиянии занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- формирование знаний о ценности здорового и безопасного образа жизни
- приобретение личного и коллективного опыта отработки на занятиях знаний о ценности здорового и безопасного образа жизни

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

1 год обучения			
Название разделов и тем	Общее количество часов	в том числе	
		теоретических	практических
1. Введение	2	2	-
1.1. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	
1.2. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	
2. Гимнастика	8		8
2.1 Дыхательная гимнастика	2		2
2.2. Гимнастика	6		6
3. Лёгкая атлетика	8		8
4. Подвижные игры	9		9
5. Волейбол	12		12
6. Футбол	16		16
7. Бадминтон	8		8
8. Инструкторская и судейская практика	4		4
9. Контрольные испытания, соревнования	3		3
Итого:	70	2	68

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение

Теория. Введение в предмет. Определение целей и задач на учебный год, план работы. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в кружке, система занятий, влияние организма на систематические занятия физической

культурой и спортом. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Раздел 2. Гимнастика

Практика. Дыхательная гимнастика. Изучение упражнений. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Кувырки вперед, назад. Гимнастические упражнения на снарядах. Преодоление полосы препятствий. Контрольные испытания, соревнования по гимнастике.

Раздел 3. Лёгкая атлетика

Практика. Медленный бег. Бег на короткие дистанции 30-60 метров. Эстафетный бег. Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. Челночный бег. Прыжки в высоту с разбега. Тесты: прыжки в длину с места, поднятие туловища из положения лёжа, отжимание, подтягивание, наклон туловища вперед. Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике.

Раздел 4. Подвижные игры

Практика. «Встречная эстафета». Эстафета с преодолением препятствий. «Снайпер». «Пионербол». «Мяч- капитану».

Раздел 5. Волейбол

Практика. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика.

Раздел 6. Футбол.

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях.

Раздел 7. Бадминтон

Практика. Разметка поля. Ракетка и волан. Как правильно подобрать снаряжение. Обучение технике хвата ракетки. Основная стойка при подаче, приёме подачи, ударах подачи. Индивидуальные упражнения с воланом. Отработка навыков. Положение игрока и передвижение по полю. Игры с элементами бадминтона. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Перекидывание волана в парах. Одиночные встречи со счётом до 11 очков.

Раздел 8. Инструкторская и судейская практика.

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований.

Раздел 9. Контрольные испытания, соревнования.

1.4. Планируемые результаты

Личностными результатами изучения являются следующие умения и качества:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа).

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду.

4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Средством достижения личностных результатов служат участие обучающихся в проектах, соревнованиях, в групповой деятельности

Метапредметными результатами изучения является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные УУД:

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

3. Смысловое чтение.

4. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Регулятивные УУД:

5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

6. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

7. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

8. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

9. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Коммуникативные УУД:

10. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

11. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

12. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Средством достижения метапредметных результатов служат участие обучающихся в соревнованиях, заполнение портфолио обучающегося.

Предметными результатами изучения является сформированность следующих умений.

Учащийся научится:

- понимать и применять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- понимать и применять связь между развитием физических качеств и основных систем организма
- создавать творческие работы о ценности здорового и безопасного образа жизни.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы по программе «ОФП» имеются:

- помещения: спортивный зал, спортивная площадка,
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания, гимнастические палки, эстафетная палка, лыжи, лыжные ботинки, палки, ракетки и воланы для игры в бадминтон, секундомер, гимнастическая скамейка, гимнастические снаряды.

Методическое обеспечение

Информационно-методическое обеспечение программы

- учебные и информационные ресурсы по физической культуре;
- учебники по физической культуре,
- разработки из опыта работы педагога (сценарии, игры и т.д.)

2.2. Методы и технологии обучения и воспитания

Основой для разработки общеразвивающей программы «ОФП» служит деятельностный подход, базирующийся на положениях научной школы Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, П.Я. Гальперина, В.В. Давыдова, Л.В. Занкова.

В процессе обучения применяются образовательные технологии **игровой деятельности**. Именно игра позволяет вызвать подъем активности, создает условия для мобилизации всех возможностей обучающегося. Игровая

технология позволяет включить учащихся в самостоятельное освоение всех этапов игры – от самостоятельного чтения правил игры, разъяснения правил членам команды, ведения игры до подведения итогов. От того, насколько верно, внимательно прочитаны и усвоены правила игры, зависит ее исход.

Педагогика сотрудничества - эта одна из технологий личностно – ориентированного обучения, которая основана на принципах:

- взаимозависимость членов группы;
- личная ответственность каждого члена группы за собственные успехи и успехи группы;
- совместная учебно-познавательная деятельность в группе;
- общая оценка работы группы.

Основные идеи, присущие педагогике сотрудничества — общность цели и задач, индивидуальная ответственность и равные возможности успеха. Именно сотрудничество, а не соревнование лежит в основе обучения в группе. Индивидуальная ответственность означает, что успех всей группы зависит от вклада каждого участника, что предусматривает помощь для членов группы друг другу. Равные возможности предполагают, что любой ученик должен совершенствовать свои собственные достижения. Это значит также, что каждый ученик учится в силу собственных возможностей, способностей и потому имеет шанс оцениваться наравне с другими. Если ученик и 1-го, и 2-го, и 3-го уровней затрачивает максимум усилий - каждый для достижения своего уровня, то будет справедливо, если их усилия в группе будут оценены одинаково: ведь и один, и другой сделал, что мог.

Здоровьесберегающие технологии - на уроках физкультуры предполагает повышение уровня здоровья каждого ученика. Цель учителя — укрепление и сохранение здоровья учащихся средствами физической культуры. Для ее достижения необходимы следующие условия: создание оптимального гигиенического режима – достаточного уровня освещенности, влажности, отсутствие пыли, регулярного проветривания; использование оздоровительных сил природы – проведение занятий на свежем воздухе способствует насыщению организма кислородом, закаливанию, повышению работоспособности и снижению утомляемости; обеспечение оптимального двигательного режима – это развивает основные двигательные качества, поддерживает активность в течение дня, недели и года.

2.3. Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации

Порядок аттестации учащихся определяется «Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся».

Таблица. Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

Этапы аттестации учащихся

и текущего контроля успеваемости

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	Критерии
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Октябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Введение в деятельность. Входящая диагностика.	Тесты	См. критерии оценивания тестирования
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Проверка усвоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Игры, выполнение нормативов	См. критерии оценивания игры, контрольных нормативов
Промежуточная аттестация по итогам года. апрель	Определить уровень усвоения программного материала		тесты	См. критерии оценивания тестирования

Контроль и оценка деятельности обучающихся осуществляется с помощью контрольных заданий (тестов) после каждого раздела.

Характер тестов для проверки навыков и умений построен на пройденном и отработанном материале.

Предлагаемые задания тестов имеют цель показать учащимся реальный уровень их достижений и обеспечить необходимый уровень мотивации для дальнейших занятий по ДОП «ОФП».

Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации».

Оценка достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы осуществляется по 3 уровням: высокий (от 80% до 100 % освоения программного материала), средний (от 51 % до 79 % освоения программного материала), низкий (от 50 % освоения программного материала и менее).

Критерии оценивания тестирования

Высокий уровень- работа в полном объеме соответствуют требованиям, допускается один недочет, объем результатов составляет 80-100% содержания (правильный полный ответ, представляющий собой связное, логически последовательное сообщение на определенную тему, умение применять определения, правила в конкретных случаях).

Средний уровень- работа в общем соответствует требованиям, и объем результатов составляет 51-79% содержания (правильный, но не совсем точный ответ, допускаются неточности в определении понятий или формулировке правил, недостаточно глубоко и доказательно учащийся обосновывает свои суждения, не умеет приводить примеры, излагает материал непоследовательно), обучающийся применяет знания в стандартной ситуации.

Низкий уровень - работа частично соответствуют требованиям, имеются существенные недостатки и грубые ошибки, объем результатов учащегося составляет от 50% содержания и менее.

Критерии оценивания игры:

Высокий уровень - обучающийся демонстрирует отличную технику выполнения упражнений. Учащийся демонстрирует полное взаимопонимание между партнерами по команде, берет на себя ответственность за принятие решений/ отлично взаимодействует с партнерами по команде, активно участвует в игре.

Средний уровень - обучающийся демонстрирует хорошую технику выполнения упражнений, но с отдельными незначительными ошибками; обучающийся допускает грубые технические ошибки/ совершает большое количество незначительных технических ошибок. Обучающийся активно участвует в игре, но не достиг хорошего взаимодействия с партнерами/ недостаточно активен в игре, но хорошо взаимодействует с партнерами; недостаточно активен в игре, взаимодействие с партнерами получается не всегда/ пытается быть активным, взаимодействие с партнерами получается лишь изредка.

Низкий уровень - обучающийся демонстрирует неправильную технику выполнения упражнений. Учащийся обозначает свою активность и практически не взаимодействует с партнерами/ совершенно не заметен в игре, взаимодействие с партнерами практически отсутствует.

Контрольный норматив

Контрольный норматив является основным инструментом определения качества физической подготовленности учащихся. Оценивается техника выполнения норматива.

Качества физической подготовленности:

1.Сила

- отжимания (кол-во раз)
- подтягивания (кол-во раз)
- прыжок в длину с места (взрывная сила, см)
- прыжок в длину с разбега (взрывная сила, см)
- прыжок в высоту с разбега (взрывная сила, см)
- метание гранаты (м)

- вис на перекладине (сек)
- поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)
- 2. Гибкость
 - наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)
 - гимнастические комбинации (чистота выполнения, баллы)
- 3. Выносливость
 - бег на длинные дистанции 1000м,1500м, 2000м, 3000м (сек)
 - лыжная подготовка, прохождение дистанции 3км, 5 км (мин,сек)
- 4.быстрота
 - бег на короткие дистанции 100м (сек)
 - эстафетный бег (сек)
 - челночный бег (сек)
- 5.Ловкость
 - передачи мяча, баскетбол, волейбол (кол-во раз, точность)
 - метания малого мяча на точность
 - броски б\б мяча в кольцо

Критерии оценивания контрольных нормативов:

Высокий уровень - обучающийся демонстрирует отличную технику и показывает свои максимальные возможности.

Средний уровень - обучающийся демонстрирует хорошую технику выполнения упражнения, но не проявляет свои максимальные возможности; показывает хорошие результаты, но совершает технические ошибки и не показывает максимальных возможностей.

Низкий уровень - обучающийся допускает грубые ошибки в технике, которые не позволяют показать высокий результат.

Календарно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «ОФП»

Раздел программы	Тема занятия	Количество часов	Содержание занятий (теория/практика)	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1.Введение (2)	1.1.Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	теория		
	1.2. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	теория		
2.Гимнастика (8)	2.1 Дыхательная гимнастика	1	практика		

	2.2 Дыхательная гимнастика	1	практика		
	2.3. Гимнастика. Изучение упражнений.	1	практика		
	2.4. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.	1	практика		
	2.5.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером.	1	практика		
	2.6.Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Кувырки вперед, назад.	1	практика		
	2.7.Гимнастические упражнения на снарядах.	1	практика		
	2.8.Преодоление полосы препятствий. Контрольные испытания, соревнования по гимнастике.	1	практика		
3. Лёгкая атлетика (8)	3.1.Медленный бег.	1	практика		
	3.2.Бег на короткие дистанции 30-60 метров.	1	практика		
	3.3.Эстафетный бег.	1	практика		
	3.4.Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.	1	практика		
	3.5. Челночный бег.	1	практика		
	3.6. Прыжки в высоту с разбега.	1	практика		
	3.7. Тесты: прыжки в длину с места, поднятие туловища из положения лёжа, отжимание, подтягивание, наклон туловища вперед.	1	практика		
	3.8. Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике.	1	практика		
4.Подвижные игры (9)	4.1.«Встречная эстафета».	1	практика		
	4.2. «Встречная эстафета».	1	практика		

	4.3. Эстафета с преодолением препятствий.	1	практика		
	4.4. Эстафета с преодолением препятствий.	1	практика		
	4.5. «Снайпер».	1	практика		
	4.6. «Снайпер».	1	практика		
	4.7. «Пионербол».	1	практика		
	4.8. «Пионербол».	1	практика		
	4.9. «Мяч- капитану».	1	практика		
5. Волейбол (12)	5.1. Перемещение из стойки.	1	практика		
	5.2. Передача мяча сверху двумя руками.	1	практика		
	5.3. Нижняя прямая подача.	1	практика		
	5.4. Нападающий удар.	1	практика		
	5.5. Тактические действия в нападении.	1	практика		
	5.6. Тактические действия в нападении.	1	практика		
	5.7. Тактические действия в защите.	1	практика		
	5.8. Тактические действия в защите.	1	практика		
	5.9. Учебные игры.	1	практика		
	5.10. Учебные игры.	1	практика		
	5.11. Контрольные игры. Судейская практика.	1	практика		
	5.12. Контрольные игры. Судейская практика.	1	практика		
6. Футбол (16)	6.1. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма.	1	практика		
	6.2. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма.	1	практика		
	6.3. Удары на точность.	1	практика		
	6.4. Удары с места по катящемуся мячу.	1	практика		
	6.5. Остановка опускающегося мяча	1	практика		

	внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром.				
	6.6.Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление.	1	практика		
	6.7.Финты.	1	практика		
	6.8.Отбор мяча.	1	практика		
	6.9.Техника игры вратаря.	1	практика		
	6.10.Основная стойка вратаря.	1	практика		
	6.11. Передвижения и прыжки.	1	практика		
	6.12.Ловля мячей, летящих на разной высоте.	1	практика		
	6.13.Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.	1	практика		
	6.14.Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником».	1	практика		
	6.15.Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях.	1	практика		
	6.16.Участие в соревнованиях.	1	практика		
7. Бадминтон (8)	7.1.Разметка поля. Ракетка и волан. Как правильно подобрать снаряжение. Обучение технике хвата ракетки.	1	практика		
	7.2.Основная стойка при подаче, приёме подачи, ударах подачи.	1	практика		
	7.3.Индивидуальные упражнения с воланом. Отработка навыков.	1	практика		
	7.4. Положение игрока и передвижение по полю.	1	практика		
	7.5. Игры с элементами бадминтона.	1	практика		

	7.6. Жонглирование на разную высоту с перемещением.	1	практика		
	7.7. Перекидывание волана в парах.	1	практика		
	7.8. Одиночные встречи со счётом до 11 очков.	1	практика		
8. Инструкторская и судейская Практика (4)	Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр.	1	практика		
	Судейство соревнований.	1	практика		
	Судейство соревнований.	1	практика		
	Судейство соревнований.	1	практика		
9. Контрольные испытания, соревнования (3)	Контрольные испытания, соревнования	1	практика		
	Контрольные испытания, соревнования	1	практика		
	Промежуточная аттестация	1	практика		
Итого:		70			