

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр гражданского и патриотического воспитания детей и молодежи «Взлёт»
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦГПВДиМ «Взлёт»
Невского района Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 28.08.2020

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО ЦГПВДиМ «Взлёт»
Невского района Санкт-Петербурга
Морозова Т.В.
Приказ от 01.09.2020 № 30

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ школы № 34
Невского района Санкт-Петербурга
Сергеева Т.А.
«31» _____ 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные игры»

Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: Воробьев Александр Андреевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2020

Адресат программы

Программа адресована учащимся от 11-и до 17-ти лет.

Цель программы

Разностороннее физическое развитие и раскрытие индивидуальных способностей учащихся на основе формирования устойчивого интереса к здоровому образу жизни в процессе занятий спортивными играми.

Задачи программы (1-й год обучения)

Обучающие:

- познакомить с необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры, спорта и гигиены;
- способствовать выявлению и развитию у учащихся интереса к ведению здорового образа жизни;
- научить выполнять основные технические действия и приёмы проведения спортивных игр;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- изучить основные технические действия и приёмы проведения спортивных игр;
- сформировать понятие о здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- способствовать формированию коммуникативных навыков, чувства «партнёрского плеча» и взаимопомощи, дружбы;
- способствовать развитию морально-этических и волевых качеств (активности и самостоятельности);
- сформировать навык ответственности и самодисциплины;
- способствовать воспитанию дисциплины, силы воли, смелости, социальной активности, ответственности.

Задачи программы (2-й год обучения)

Обучающие:

- научить выполнять основные технические действия и приёмы проведения спортивных игр;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- изучить основные технические действия и приёмы проведения спортивных игр;

Воспитательные:

- способствовать формированию коммуникативных навыков, чувства «партнёрского плеча» и взаимопомощи, дружбы;
- способствовать развитию морально-этических и волевых качеств (активности и

самостоятельности);

- сформировать навык ответственности и самодисциплины;
- способствовать воспитанию дисциплины, силы воли, смелости, социальной активности, ответственности.

Планируемые результаты

Личностные

Обучающиеся:

- научатся объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий;
- научатся бережно обращаться со спортивным инвентарём и оборудованием; соблюдать требования техники безопасности;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- научатся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- сформируют положительные качества личности и смогут управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- приобретут навыки самодисциплины, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные

Обучающиеся:

- научатся использовать различные приёмы настольного тенниса в игровой и соревновательной деятельности;
- смогут находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- научатся организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- смогут планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- смогут оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- смогут активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- научатся передавать собственный опыт, доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметные

Обучающиеся:

- научатся применять технические приёмы тенниса в игровой и соревновательной деятельности;
- научатся анализировать, находить технические ошибки во время игры, эффективно их исправлять;
- изучат основы судейства в настольном теннисе и правилами проведения соревнований;
- научатся составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;
- смогут находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- научатся организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

Учебный план 1-ого года обучения

| № п/п | Название раздела/темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------|--|------------------|----------|-----------|--------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности) | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос-игра, наблюдение |
| 2. | Физическая культура и спорт. | 1 | 1 | 0 | |
| 3. | Спортивные игры с мячом с элементами футбола | 15 | 1 | 14 | Соревнование-игра |
| 4. | Спортивные игры с мячом с элементами волейбола | 14 | 1 | 13 | Соревнование-игра |
| 5. | Спортивная игра бадминтон | 14 | 1 | 13 | Соревнование-игра, эстафеты |
| 6. | Спортивные игры с мячом с элементами гандбола | 12 | 1 | 11 | Соревнование-игра |
| 7. | Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола | 14 | 1 | 13 | Соревнование-игра |
| 9. | Итоговые(контрольные) занятия | 1 | 0,5 | 0,5 | Анализ результатов |
| | Итого | 72 | 7 | 65 | |

Учебный план 2-ого года обучения

| № п/п | Название раздела/темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------|--|------------------|------------|-------------|--------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности) | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос-игра, наблюдение |
| 2. | Физическая культура и спорт. | 1 | 0 | 1 | |
| 3. | Спортивные игры с мячом с элементами футбола | 15 | 1 | 14 | Соревнование-игра |
| 4. | Спортивные игры с мячом с элементами волейбола | 14 | 1 | 13 | Соревнование-игра |
| 5. | Спортивная игра бадминтон | 14 | 1 | 13 | Соревнование-игра, эстафеты |
| 6. | Спортивные игры с мячом с элементами гандбола | 12 | 1 | 11 | Соревнование-игра |
| 7. | Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола | 14 | 1 | 13 | Соревнование-игра |
| 9. | Итоговые(контрольные) занятия | 1 | 0 | 1 | Анализ результатов |
| | Итого | 72 | 5,5 | 66,5 | |

Содержание программы (1-й год обучения)

1. Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности) (теория – 1 час, практика – 0 часов)

Теория: Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах соревнований по спортивным играм; место занятий, оборудование, инвентарь.

Практика: Знакомство с различными спортивными играми.

2. Физическая культура и спорт (теория – 1 час, практика – 0 часов)

Теория: Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов. Личная гигиена. Двигательный режим учащихся. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

3. Спортивные игры с мячом с элементами футбола (теория – 1 час, практика – 14 часов)

Теория: Техника передвижения. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Правила соревнований.

Практика: Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

4. Спортивные игры с мячом с элементами волейбола (теория – 1 час, практика – 13 часов)

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Основы взаимодействия игроков передней линии при приёме. Правила соревнований.

Практика: Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Контрольные игры и соревнования.

5. Спортивная игра бадминтон (теория – 1 часов, практика – 13 часов)

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Правила соревнований.

Практика: Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары Общая физическая подготовка.

6. Спортивные игры с мячом с элементами гандбола (теория – 1 час, практика – 11 часов)

Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь.

Практика: Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок. Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.

7. Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола (теория – 1 час, практика – 13 часов)

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Правила соревнований.

Практика: Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

8. Итоговые(контрольные) занятия (теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа)

Практика: Игровые занятия с использованием различных видов спортивных игр.

Теория: Подведение итогов обучения по программе.

Содержание программы (2-й год обучения)

1. Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности) (теория – 0 час, практика – 1 час)

Теория: Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах соревнований по спортивным играм; место занятий, оборудование, инвентарь.

Практика: Знакомство с различными спортивными играми.

2. Физическая культура и спорт (теория – 1 час, практика – 0 часов)

Теория: Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов. Личная гигиена. Двигательный режим учащихся. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

3. Спортивные игры с мячом с элементами футбола (теория – 1 час, практика – 14 часов)

Теория: Техника передвижения. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Правила соревнований.

Практика: Удары по мячу ногами. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

4. Спортивные игры с мячом с элементами волейбола (теория – 1 час, практика – 13 часов)

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Основы взаимодействия игроков передней линии при приёме. Правила соревнований.

Практика: Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Контрольные игры и соревнования.

5. Спортивная игра бадминтон (теория – 1 час, практика – 13 часов)

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Правила соревнований.

Практика: Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки Далекий удар с замаха сверху. Плоская поддача. Короткие удары Общая физическая подготовка.

6. Спортивные игры с мячом с элементами гандбола (теория – 1 час, практика – 11 часов)

Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь.

Практика: Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок. Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.

7. Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола (теория – 1 час, практика – 13 часов)

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Правила соревнований.

Практика: Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

8. Итоговые(контрольные) занятия (теория – 0, часов, практика – 1 час)

Практика: Игровые занятия с использованием различных видов спортивных игр.

Теория: Подведение итогов обучения по программе.

**Календарно-тематический план
(1-й год обучения)
Группа № _____
2019 – 2020 учебный год
Дни занятий: _____**

| № п/п | Дата занятия | | Тема занятия | Количество часов | | | |
|----------|--------------|-----------|---|------------------|-----------|------------|-----------|
| | По плану | Дано факт | | По плану | | Дано факт. | |
| | | | | Тео-рия | Прак-тика | Тео-рия | Прак-тика |
| 1. | | | 1. Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Знакомство с правилами спортивных игр. Инструктаж по технике безопасности | 0,5 | 0,5 | | |
| 2. | | | 2. Физическая культура и спорт Возникновение и история физической культуры. Личная гигиена. Двигательный режим учащихся. | 1 | 0 | | |
| 3. | | | 3. Спортивные игры с мячом с элементами футбола. | 1 | 0 | | |
| 4. | | | 3.1. Правила соревнований. | | | | |
| 5. | | | 3.2. Техника передвижения. | | 1 | | |
| 6. | | | 3.3. Удары по мячу головой, ногой | | 1 | | |
| 7. | | | 3.4. Остановка мяча. Ведение мяча. | | 1 | | |
| 8. | | | 3.5. Обманные движения. | | 1 | | |
| 9. | | | 3.6. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | | 1 | | |
| 10. | | | 3.7. Техника игры вратаря | | 1 | | |
| 11. | | | 3.8. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. | | 1 | | |
| 12. | | | 3.9. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | | 1 | | |
| 13. | | | 3.10. Тактика защиты. | | 1 | | |
| 14. | | | 3.11. Индивидуальные действия. | | 1 | | |
| 15. | | | 3.12. Групповые действия. | | 1 | | |
| 16. | | | 3.13. Тактика игры вратаря | | 1 | | |
| 17. | | | 3.14. Учебная игра 5на5 | | 1 | | |
| 18. | | | 3.15. Учебная игра 7на7 | | 1 | | |
| 19. | | | 4. Спортивные игры с мячом с элементами волейбола. | 1 | 0 | | |
| 20. | | | 4.1. Техника нападения. Действия без мяча. | | | | |
| 21. | | | 4.2. Перемещения и стойки. | | 1 | | |
| 22. | | | 4.3. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. | | 1 | | |
| | | | 4.4. Передача на точность. Встречная передача. | | 1 | | |
| | | | 4.5. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя | | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|--|--|
| | | боковая. | | | | |
| 23. | | 4.6. Подача мяча сверху | | 1 | | |
| 24. | | 4.7. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. | | 1 | | |
| 25. | | 4.8. Техника защиты. Блокирование. | | 1 | | |
| 26. | | 4.9. Групповые действия игроков. | | 1 | | |
| 27. | | 4.10. Взаимодействие игроков передней линии | | 1 | | |
| 28. | | 4.11. Командные действия. Прием подач. | | 1 | | |
| 29. | | 4.12. Расположение игроков при приеме | | 1 | | |
| 30. | | 4.13. Контрольные игры и соревнования. | | 1 | | |
| 31. | | 4.14. Контрольные игры и соревнования. | | 1 | | |
| 32. | | 5. Спортивная игра бадминтон. 5.1. Основы техники и тактики игры. | 1 | 0 | | |
| 33. | | 5.2. Правильная хватка ракетки, способы игры | | 1 | | |
| 34. | | 5.3. Техника перемещений. | | 1 | | |
| 35. | | 5.4. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. | | 1 | | |
| 36. | | 5.5. Изучение подач. | | 1 | | |
| 37. | | 5.6. Подача открытой и закрытой стороной ракетки | | 1 | | |
| 38. | | 5.7. Тренировка ударов справа и слева. | | 1 | | |
| 39. | | 5.8. Далёкий удар с замаха сверху. | | 1 | | |
| 40. | | 5.9. Сочетание ударов. | | 1 | | |
| 41. | | 5.10. Плоская подача. Короткие удары | | 1 | | |
| 42. | | 5.11. Свободная игра. Игра на счет. | | 1 | | |
| 43. | | 5.12. Соревнования. | | 1 | | |
| 44. | | 5.13. Общая физическая подготовка | | 1 | | |
| 45. | | а. Контрольные упражнения | | 1 | | |
| 46. | | 2. Спортивные игры с мячом с элементами гандбола. 6.1. Ручной мяч, основные правила игры. | 1 | 0 | | |
| 47. | | 6.2. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении. | | 1 | | |
| 48. | | 6.3. Техника игры в защите. | | 1 | | |
| 49. | | 6.4. Стойки и перемещения, остановки. | | 1 | | |
| 50. | | 6.5. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. | | 1 | | |
| 51. | | 6.6. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. | | 1 | | |
| 52. | | 6.7. Ведение мяча и бросок. | | 1 | | |
| 53. | | 6.8. Блокирование броска. | | 1 | | |
| 54. | | 6.9. Отбор мяча. | | 1 | | |
| 55. | | 6.10. Отбор и выбивание мяча. | | 1 | | |
| 56. | | 6.11. Игра вратаря. Учебная игра. | | 1 | | |
| 57. | | 6.12. Учебная игра. | | 1 | | |
| 58. | | 1. Спортивные игры с мячом с элементами | 1 | 0 | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|-----------|-----------|--|--|
| | | | баскетбола. 7.1. Техника передвижения. | | | | |
| 59. | | | 7.2. Повороты в движении. | | 1 | | |
| 60. | | | 7.3. Техника нападения. | | 1 | | |
| 61. | | | 7.4. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. | | 1 | | |
| 62. | | | 7.5. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. | | 1 | | |
| 63. | | | 7.6. Броски мяча двумя руками с места. | | 1 | | |
| 64. | | | 7.7. Штрафной бросок | | 1 | | |
| 65. | | | 7.8. Бросок с трехочковой линии. | | 1 | | |
| 66. | | | 7.9. Ведение мяча с изменением высоты отскока. | | 1 | | |
| 67. | | | 7.10. Ведение мяча с изменением скорости. | | 1 | | |
| 68. | | | 7.11. Обманные движения. | | 1 | | |
| 69. | | | 7.12. Обводка соперника с изменением высоты отскока. | | 1 | | |
| 70. | | | 7.13. Взаимодействие игроков с заслонами. | | 1 | | |
| 71. | | | 7.14. Групповые действия. Учебная игра. | | 1 | | |
| 72. | | | Итоговые (контрольные) занятия Игровые занятия с использованием различных видов спортивных игр. | 0,5 | 0,5 | | |
| | | | Всего: | 7 | 65 | | |
| | | | Итого: | 72 | | | |

Приложение 2.

**Календарно-тематический план
(2-й год обучения)
Группа № _____
2019 – 2020 учебный год
Дни занятий: _____**

| № п/п | Дата занятия | | Тема занятия | Количество часов | | | |
|-------|--------------|-----------|---|------------------|-----------|------------|-----------|
| | По плану | Дано факт | | По плану | | Дано факт. | |
| | | | | Тео-рия | Прак-тика | Тео-рия | Прак-тика |
| 1. | | | 1. Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Знакомство с правилами спортивных игр. Инструктаж по технике безопасности | 0,5 | 0,5 | | |
| 2. | | | 2. Физическая культура и спорт Возникновение и история физической культуры. Личная гигиена. Двигательный режим учащихся. | 0 | 1 | | |
| 3. | | | 3. Спортивные игры с мячом с элементами футбола. | 1 | 0 | | |
| 4. | | | 3.1. Правила соревнований. | | | | |
| 5. | | | 3.2. Техника передвижения. | | 1 | | |
| 6. | | | 3.3. Удары по мячу головой, ногой | | 1 | | |
| 7. | | | 3.4. Остановка мяча. Ведение мяча. | | 1 | | |
| 8. | | | 3.5. Обманные движения. | | 1 | | |
| 9. | | | 3.6. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | | 1 | | |
| 10. | | | 3.7. Техника игры вратаря | | 1 | | |
| 11. | | | 3.8. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. | | 1 | | |
| 12. | | | 3.9. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | | 1 | | |
| 13. | | | 3.10. Тактика защиты. | | 1 | | |
| 14. | | | 3.11. Индивидуальные действия. | | 1 | | |
| 15. | | | 3.12. Групповые действия. | | 1 | | |
| 16. | | | 3.13. Тактика игры вратаря | | 1 | | |
| 17. | | | 3.14. Учебная игра 5на5 | | 1 | | |
| 18. | | | 3.15. Учебная игра 7на7 | | 1 | | |
| 19. | | | 4. Спортивные игры с мячом с элементами волейбола. | 1 | 0 | | |
| 20. | | | 4.1. Техника нападения. Действия без мяча. | | | | |
| 21. | | | 4.2. Перемещения и стойки. | | 1 | | |
| 22. | | | 4.3. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. | | 1 | | |
| 23. | | | 4.4. Передача на точность. Встречная | | 1 | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|--|--|
| | | | передача. | | | | |
| 22. | | | 4.5. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. | | 1 | | |
| 23. | | | 4.6. Подача мяча сверху | | 1 | | |
| 24. | | | 4.7. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. | | 1 | | |
| 25. | | | 4.8. Техника защиты. Блокирование. | | 1 | | |
| 26. | | | 4.9. Групповые действия игроков. | | 1 | | |
| 27. | | | 4.10. Взаимодействие игроков передней линии | | 1 | | |
| 28. | | | 4.11. Командные действия. Прием подач. | | 1 | | |
| 29. | | | 4.12. Расположение игроков при приеме | | 1 | | |
| 30. | | | 4.13. Контрольные игры и соревнования. | | 1 | | |
| 31. | | | 4.14. Контрольные игры и соревнования. | | 1 | | |
| 32. | | | 5. Спортивная игра бадминтон. 5.1. Основы техники и тактики игры. | 1 | 0 | | |
| 33. | | | 5.2. Правильная хватка ракетки, способы игры | | 1 | | |
| 34. | | | 5.3. Техника перемещений. | | 1 | | |
| 35. | | | 5.4. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. | | 1 | | |
| 36. | | | 5.5. Изучение подач. | | 1 | | |
| 37. | | | 5.6. Подача открытой и закрытой стороной ракетки | | 1 | | |
| 38. | | | 5.7. Тренировка ударов справа и слева. | | 1 | | |
| 39. | | | 5.8. Далёкий удар с замаха сверху. | | 1 | | |
| 40. | | | 5.9. Сочетание ударов. | | 1 | | |
| 41. | | | 5.10. Плоская подача. Короткие удары | | 1 | | |
| 42. | | | 5.11. Свободная игра. Игра на счет. | | 1 | | |
| 43. | | | 5.12. Соревнования. | | 1 | | |
| 44. | | | 5.13. Общая физическая подготовка | | 1 | | |
| 45. | | | 5.14. Контрольные упражнения | | 1 | | |
| 46. | | | 6. Спортивные игры с мячом с элементами гандбола. 6.1. Ручной мяч, основные правила игры. | 1 | 0 | | |
| 47. | | | 6.2. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении. | | 1 | | |
| 48. | | | 6.3. Техника игры в защите. | | 1 | | |
| 49. | | | 6.4. Стойки и перемещения, остановки. | | 1 | | |
| 50. | | | 6.5. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. | | 1 | | |
| 51. | | | 6.6. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. | | 1 | | |
| 52. | | | 6.7. Ведение мяча и бросок. | | 1 | | |
| 53. | | | 6.8. Блокирование броска. | | 1 | | |
| 54. | | | 6.9. Отбор мяча. | | 1 | | |
| 55. | | | 6.10. Отбор и выбивание мяча. | | 1 | | |
| 56. | | | 6.11. Игра вратаря. Учебная игра. | | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|------------|-------------|--|--|
| 57. | | 6.12. Учебная игра. | | 1 | | |
| 58. | | 7. Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола. 7.1. Техника передвижения. | 1 | 0 | | |
| 59. | | 7.2. Повороты в движении. | | 1 | | |
| 60. | | 7.3. Техника нападения. | | 1 | | |
| 61. | | 7.4. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. | | 1 | | |
| 62. | | 7.5. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. | | 1 | | |
| 63. | | 7.6. Броски мяча двумя руками с места. | | 1 | | |
| 64. | | 7.7. Штрафной бросок | | 1 | | |
| 65. | | 7.8. Бросок с трехочковой линии. | | 1 | | |
| 66. | | 7.9. Ведение мяча с изменением высоты отскока. | | 1 | | |
| 67. | | 7.10. Ведение мяча с изменением скорости. | | 1 | | |
| 68. | | 7.11. Обманные движения. | | 1 | | |
| 69. | | 7.12. Обводка соперника с изменением высоты отскока. | | 1 | | |
| 70. | | 7.13. Взаимодействие игроков с заслонами. | | 1 | | |
| 71. | | 7.14. Групповые действия. Учебная игра. | | 1 | | |
| 72. | | Итоговые (контрольные) занятия Игровые занятия с использованием различных видов спортивных игр. | 0 | 1 | | |
| | | Всего: | 5,5 | 66,5 | | |
| | | Итого: | | 72 | | |