




ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»  
(ГАОУ ЦО №548)

Рассмотрено на заседании методического объединения Протокол № 1 от «22» августа 20 14 г.	Согласовано: зам. директора по УВР  (Рольнова С.Н.) подпись ФИО от «22» августа 20 14 г.	Утверждаю, директор ГАОУ ЦО № 548  (Рачевский Е.И.) подпись  Приказ № 134/2 от «27» августа 2014г.
--	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ /КУРСУ **Спортивные игры 3, 4 класс**  
(внеурочная деятельность)

**начальное общее образование**  
(УРОВЕНЬ НАЧАЛЬНОГО / ОСНОВНОГО / СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ)

КЛАСС (Ы)/ ГРУППА (-Ы) **3, 4 классы**

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ **3,4 класс - 34 часа в год**

ПРОГРАММУ СОСТАВИЛИ: **Иванов В.Н., Дудников С.В.**

# ПРОГРАММА

## по спортивным играм

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая учебная программа составлена** на основе:

- Закона «Об образовании РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014)
- Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373) и изменениями, внесёнными:
  - приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 г. №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373,
  - приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».
  - приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 декабря 2012 г. № 1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».
- «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29 декабря 2010 года № 189 (СанПиН 2.4.2.2821-10)
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 253 от 31 марта 2014года «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования».

### Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения спортивным играм в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по подвижным и спортивным играм является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

# укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

# совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным и спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

# формирование общих представлений о подвижных и спортивных играх, и их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

# развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, формам активного отдыха и досуга;

# обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Программа обучения спортивным играм направлена на:**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области подвижных и спортивных, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний в области подвижных и спортивных игр, в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях различными играми.

**Базовым результатом образования** в области спортивных игр в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности и знакомство со многими видами спортивных игр. Кроме того, многообразие двигательных действий, входящих в состав спортивных игр оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей учеников, способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

**Универсальными компетенциями учащихся** на этапе начального общего образования по подвижным и спортивным играм являются:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умение активно включаться в коллективную деятельность и игры, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Спортивные игры» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения предмета у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способности к познавательной и предметной деятельности, умения, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по

мячу) и технические взаимодействия, необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах

## **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ в начальной школе выделяется 68 часов, по 34 часа во 3–4 классах (1 час в неделю, 34 учебные недели в каждом классе)

## **Результаты изучения учебного предмета**

**Личностными результатами освоения** учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения** учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения** учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия спортивными играми в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры и различных видов спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять спортивных игр как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия по различным игровым видам спорта с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных (спортивных) игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно выбирать и проводить их с товарищами в свободное время;
- выполнять технические действия в базовых игровых видах спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Структура курса**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: *«Знания об игровых видах спорта»*, *«Способы двигательной деятельности»* и *«Физическое совершенствование»*.

Содержание раздела *«Знания об игровых видах спорта»* отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого- педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел *«Способы двигательной деятельности»* содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные

навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых игровых видов спорта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Спортивные игры» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально **сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности.** Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортивными играми.

В свою очередь, **материал по способам двигательной деятельности** предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**К формам организации занятий по спортивным играм в начальной школе относятся разнообразные уроки по спортивным играм, спортивно - оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия спортивными играми и спортивные соревнования.**

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки по спортивным играм подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов различных спортивных и подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий различными играми и во время прогулок, дополнительных занятий. При этом, развивая самостоятельность, необходимо

ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках, но и изложенного в учебниках по физической культуре и спортивным играм.

Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации содержания настоящей программы по спортивным играм руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

## **Содержание учебного предмета**

### ***Знания о физической культуре и спортивных играх.***

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры и спортивных игр.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### ***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных и спортивных игр (на приспособленных площадках и в спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование***

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Знакомство с различными игровыми видами спорта.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно оздоровительная деятельность.**

**Подвижные игры с различными предметами, мячами и т.д.**

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.**

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Ручной мяч:** ведение, передача и броски с поворотом.

**Хоккей (с мячом):** передачи, удары мяча, ведение и обводка.

**Бадминтон:** удары по волану снизу и сверху, игра через сетку.

**Снайпер:** броски, ловля мяча, передвижение по игровым зонам.

**Школа мяча:** различные упражнения с мячами, техника владения мячом.

## **Материально-техническое обеспечение**

**Библиотечный фонд:**

- \*стандарт начального общего образования по физической культуре;
- \*примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1-4 классы);
- \*рабочие программы по физической культуре;
- \*учебники и пособия;
- \*методические издания по физической культуре для учителей;
- \*учебники и пособия по различным спортивным играм.

**Демонстрационный материал:**

- \*таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- \*плакаты методические;
- \*портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

**Технические средства:**

- \*телевизор с универсальной приставкой;
- \*аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- \*мегафон;
- \*цифровая видеокамера;
- \*экран.

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- \*мячи набивные;
- \*мячи малые (теннисные);























































































- \*мячи средние резиновые;
- \*мячи большие (волейбольные, футбольные, баскетбольные);
- \*щиты с баскетбольными корзинами;
- \* стойки волейбольные;
- \*сетка волейбольная;
- \*конусы;
- \*футбольные ворота;
- \*хоккейные ворота;
- \* ракетки и воланы для игры в бадминтон;
- \* хоккейные клюшки и мячи (пластмассовые).

«Согласовано»  
Зам.директора ДООЦ «Южный» по УМР

«Утверждаю»  
Директор ГОУ ЦО № 548

Чиркова М.Н. \_\_\_\_\_

«Царицыно»  
Рачевский Е.Л. \_\_\_\_\_

К л а с с	Разделы программы	часы	I триместр			II триместр			III триместр			
			сент	окт	нояб	дек	январь	фев	март	апр	май	
1-4	Лёгкая атлетика	18	1-10 (10 уроков)									59(61)-66(68) (8 уроков)
	Элементы спортивных игр	22		11-18 (8 уроков)					45(47)-58(61) (14 уроков)			
	Гимнастика	14			19-32 (14 уроков)							
1/2-4	Лыжная подготовка	12/14					33-44(46) 12/14 (уроков)					
1-4	Подвижные игры											
	Вариативная часть	33 (34)										
3	м/футбол											
	м/баскетбол											
	м/волейбол											
	м/хоккей											
	м/гандбол											
	снайпер											
	Школа мяча бадминтон											
4	м/футбол											
	м/баскетбол											
	м/волейбол											
	м/гандбол											
	м/хоккей											
	бадминтон											

	Снайпер									
	Школа мяча									

## Тематическое планирование (3 класс - 34 ч) 2014-2015 уч. год

Номер урока	Тема урока
1	Школа мяча. Передача, броски и ловля мяча. Мини-волейбол-основы игры.
2	Мини-волейбол. Основы знаний. Броски и ловля мяча. Игра.
3	Бадминтон. Хват, перемещения и удары по волану.
4	Бадминтон. Удары снизу и сверху по волану.
5	Футбол. Передача и остановка мяча. Игра.
6	Футбол. Ведение, остановка и передача мяча. Игра.
7	Школа мяча. Передача, броски и ловля мяча. Эстафеты.
8	Школа мяча. Эстафеты с использованием передач, бросков и ловли мяча.
9	Баскетбол. Ведение, передачи, броски. Тактика игры.
10	Баскетбол. Скоростное ведение, броски. Тактические приёмы игры.
11	Снайпер. Броски и ловля мяча. Игра.
12	Снайпер. Тактич. приёмы игры. Игра.
13	Школа мяча. Эстафеты с ведением, передачей и ловлей мяча.
14	Школа мяча. Эстафеты с ведением, передачей и бросками мяча.
15	Хоккей. Техника безопасности. Передача, остановка и удары мяча, шайбы.
16	Хоккей. Тактика игры. Игра.
17	Школа мяча. Эстафеты с мячом.
18	Хоккей. Пасы, передачи, удары. Игра.
19	Ручной мяч. Передачи, броски, перемещения. Основы игры.
20	Футбол. Комбинации. Пасы, удары. Игра.
21	Ручной мяч. Тактика игры. Игра.
22	Хоккей. Комбинации, удары. Игра.
23	Хоккей. Тактические приёмы игры.

<b>24</b>	Школа мяча. Эстафеты с мячом и шайбой.
<b>25</b>	Эстафеты в программе подвижные игры.
<b>26</b>	Эстафеты в программе спортивные игры.
<b>27</b>	М\волейбол. Основы игры. Броски, ловля и передача мяча. Игра.
<b>28</b>	М\волейбол. Поддача. Розыгрыш мяча. Игра.
<b>29</b>	Бадминтон. Хваты ракетки. Удары. Тактика одиночной игры.
<b>30</b>	Бадминтон. Двухсторонняя игра.
<b>31</b>	Футбол. Комбинации в нападении. Игра.
<b>32</b>	Футбол. Обводка, пас и удары. Игра в квадрат.
<b>33</b>	М\волейбол. Поддача мяча. Обманные броски. Игра.
<b>34</b>	Футбол. Удары на точность. Игра.

## Тематическое планирование (4 класс - 34ч) 2014-2015 уч. год

Номер урока	Тема урока
1	Мини-волейбол. Техника безопасности. Основы знаний. Правила. Разминка с мячами. Передача и ловля мяча. Игра.
2	Мини-волейбол. Основы знаний. Поддача мяча. Передача и ловля мяча. Игра.
3	Мини-футбол. Техника безопасности. Основы знаний. Передача и остановка мяча. Игра.
4	Бадминтон. Техника безопасности. Основы знаний. Хваты, удары, передвижения. Игра.
5	Бадминтон. Разминка в движении. Удары с права и с лева. Игра.
6	Мини-футбол. Разминка-в кругу. Передачи и остановка. Удары. Игра.
7	Мини-волейбол. Тактика игры. Розыгрыш. Поддача. Игра.
8	Мини-волейбол, тактические приемы. Игра.
9	Хоккей. Техн. безопасности. Основы знаний. Передачи, остановки, удары.
10	Хоккей. Основы игры. Удары, передачи, остановки. Игра.
11	Баскетбол. Основы знаний. Передачи, броски. Игра.
12	Баскетбол. Тактика игры. Игра.
13	Футбол. Обводка, передачи, удары. Игра.
14	Футбол. Тактика игры. Игра.
15	Школа мяча. Баскетбол. Скоростное ведение мяча. Передачи и броски. Эстафеты. Меткий стрелок.
16	Школа мяча. Баскетбол. Скоростное ведение мяча с обводкой. Передачи и броски. Эстафеты. Гонка мячей.
17	Гандбол. Основы знаний. Передачи, ведение и броски мяча.
18	Гандбол. Броски по воротам. Тактика игры. Игра.
19	Школа мяча. Броски и ловля мяча. Меткий стрелок.
20	Школа мяча-броски мяча по цели. Подвижные игры с бросками(снайпер).
21	Хоккей. Тактические приёмы игры.
22	Хоккей. Командные действия в игре.
23	Школа мяча. Подвижные игры с бросками мяча.
24	Хоккей. Тактика игры. Комбинации. Игра.
25	Хоккей. Тактические приёмы. Комбинации. Игра.
26	Баскетбол. Ведение с обводкой. Тактические приёмы игры. Игра.
27	Баскетбол. Броски в кольцо. Комбинации. Игра.
28	Школа мяча. Игры на овладение умениями в ловле и бросках-снайпер.
29	Баскетбол. Скоростное ведение. Тактические приёмы игры. Игра.
30	М/волейбол. Тактические приёмы игры. Игра.
31	Бадминтон. Тактика. Двухсторонняя игра. Игра через сетку.
32	Футбол. Пасы, остановки и удары. Игра.
33	М/волейбол. Тактика игры. Игра.
34	Бадминтон-игра. Футбол-игра.