

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
иностранных языков №4» г.Курчатова

РАССМОТРЕНО

На МО учителей эстетического цикла
и физической культуры

Протокол № 1

От «28» 08 2023г.

Руководитель МО

_____ Е.И. Зоболева

УТВЕРЖАЮ

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа с углубленным
изучением иностранных языков № 4» г.Курчатова
Приказ № 258
от «29» 08 2023г.

_____ Т.М. Буровникова

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Территория здоровья»

Уровень образования среднее общее образование

Направление внеурочной деятельности спортивно-оздоровительное

Рабочая программа разработана методическим объединением учителей
эстетического цикла и физической культуры

г. Курчатова
2023г.

1. Пояснительная записка

Специфика внеурочной деятельности в школе заключается в том, что в условиях общеобразовательного учреждения ребёнок получает возможность подключиться к занятиям по интересам, познать новый способ существования – безоценочный, при этом обеспечивающий достижение успеха благодаря его способностям независимо от успеваемости по обязательным учебным дисциплинам. Внеурочная деятельность опирается на содержание основного образования, интегрирует с ним, что позволяет сблизить процессы воспитания, обучения и развития, решая тем самым одну из наиболее сложных проблем современной педагогики. В процессе совместной творческой деятельности учителя и обучающегося происходит становление личности ребенка.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др.

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Рабочая программа предназначена для обучающихся 10 -х классов и рассчитана на 1 год обучения (мальчики и девочки занимаются вместе), является частью образовательной программы в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением иностранных языков № 4» г. Курчатова и входит в спортивно – оздоровительное направление плана внеурочной деятельности школы.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 10 классе, всего 34 часа в год. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Цель курса: обучить детей основным приемам техники игры в баскетбол; ознакомить с простейшими тактическими действиями; обучить правилам игры. Развивать

и совершенствовать у занимающихся основные физические качества, формировать различные двигательные навыки, укрепить здоровье через занятия игрой. Научить использовать игру в занятиях по физической культуре и спорту, в коллективной досуговой деятельности.

Основными задачами данного курса являются:

Образовательные:

- обучать основным правилам игры в баскетбол;
- обучать основным приемам этой игры;
- обучение технике и тактике баскетбола;

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Воспитательные:

- воспитывать спортивную дисциплину;
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация баскетбола, как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

В основу программы положены следующие методы и принципы:

В ходе реализации *рабочей программы «Территория здоровья»* педагог использует основные принципы воспитания и обучения, направленные на совместную деятельность педагога и обучающегося:

- принцип доступности и последовательности (от простого к сложному);
- принцип научности (курс основывается на научных достижениях, исторических фактах);
- учет возрастных особенностей (содержание и методика работы ориентирована на детей конкретного возраста);
- принцип наглядности (использование наглядных пособий, технических средств обучения, делающих учебно-воспитательный процесс более эффективным);
- принцип связи теории с практикой (органичное сочетание в работе необходимых теоретических знаний и практических умений и навыков);
- принцип динамичности и индивидуализации (предполагает максимальный учет характеристических особенностей каждого обучающегося и постепенного увеличения нагрузки);
- принцип результативности (что должен знать и уметь каждый в ходе реализации программы);
- принцип актуальности (содержание программы приближено к реальным условиям жизни и деятельности, интересно для обучающихся);
- принцип межпредметности (обучающиеся опираются на знания и умения, полученные на уроках физической культуры, окружающего мира).

На учебных занятиях используются в сочетании различные **методы** обучения и воспитания:

по источнику знаний:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (демонстрация, показ);
- практические (упражнения, игры);

Деятельность ученика направлена на получение информации и узнавание, в результате формируются «знания-знакомства».

по степени самостоятельности мышления обучающихся:

- репродуктивный (объяснительно-иллюстративный, когда ученик сам активно воспроизводит учебный материал, в результате формируются «знания-копии»);
- проблемно-поисковый (постепенное приобщение учеников к самостоятельному решению проблемы под руководством педагога).
- исследовательский метод (ученики самостоятельно формируют проблему и решают ее с последующим контролем преподавателя, что обеспечивает продуктивную деятельность). В результате формируются «прочные знания».

по степени управления учебной работой:

- учебная работа под руководством педагога;
- самостоятельная работа обучающихся.

методы стимулирования интереса к учению:

- убеждение в значимости укрепления здоровья и физического совершенствования посредством подвижных игр;
- положительные эмоции на занятиях;
- поощрение, создание для ребенка ситуации успеха.

На занятиях также используются элементы методов дифференцированного, индивидуального и проблемного обучения.

2. Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля

Баскетбол (34 часа)

Теоретическая подготовка (2 часа)

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (2 часа)

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

1.6. Бег 2000, 3000 метров.

2. Специальная физическая подготовка (2 часа)

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка (10 часов)

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.

- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка (8 часов)

- 1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- 3. Перехват мяча.
- 4. Борьба за мяч после отскока от щита.
- 5. Быстрый прорыв.
- 6. Командные действия в защите.
- 7. Командные действия в нападении.
- 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контрольные игры и соревнования (7 часов)

- 1. Игры внутри группы.
- 2. Игры с сильным и слабым противником.
- 3. Товарищеские игры с командой другой школы.
- 4. Участие в соревнованиях.
- 5. Разбор проведённых игр.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

❖ в сфере патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

❖ в сфере гражданского воспитания: осмысление исторической традиции и примеров гражданского служения Отечеству; готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав; уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; неприятие действий, наносящих ущерб социальной и природной среде;

❖ в духовно-нравственной сфере: представление о традиционных духовно-нравственных ценностях народов России; ориентация на моральные ценности и нормы современного российского общества в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиций нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков;

❖ в понимании ценности научного познания: осмысление значения истории как знания о развитии человека и общества, о социальном, культурном и нравственном опыте предшествующих поколений; овладение навыками познания и оценки событий прошлого с позиций историзма; формирование и сохранение интереса к истории как важной составляющей современного общественного сознания;

❖ в сфере эстетического воспитания: представление о культурном многообразии своей страны и мира; осознание важности культуры как воплощения ценностей общества и средства коммуникации; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; уважение к культуре своего и других народов;

❖ в формировании ценностного отношения к жизни и здоровью: осознание ценности жизни и необходимости ее сохранения (в том числе – на основе примеров из истории); представление об идеалах гармоничного физического и духовного развития человека в исторических обществах (в античном мире, эпоху Возрождения) и в современную эпоху;

❖ в сфере трудового воспитания: понимание на основе знания истории значения трудовой деятельности людей как источника развития человека и общества; представление о разнообразии существовавших в прошлом и современных профессий; уважение к труду и результатам трудовой деятельности человека; определение сферы профессионально-ориентированных интересов, построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов;

❖ в сфере экологического воспитания: осмысление исторического опыта взаимодействия людей с природной средой; осознание глобального характера экологических проблем современного мира и необходимости защиты окружающей среды; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

❖ в сфере адаптации к меняющимся условиям социальной и природной среды: представления об изменениях природной и социальной среды в истории, об опыте адаптации людей к новым жизненным условиям, о значении совместной деятельности для конструктивного ответа на природные и социальные вызовы.

Метапредметные результаты

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в спортивных играх, руководствуясь правилами;
- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать спортивные игры во время прогулок.

Предметные результаты

- руководствоваться правилами поведения на занятиях;

- рассказывать об истории возникновения спортивных игр;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- играть в спортивные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- понимание ценности своего здоровья, воспитание потребности в бережном отношении к своему организму;
- освоение доступных способов и средств поддержания хорошего здоровья и самочувствия, физического развития;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств в процессе занятий спортивными играми.
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- организовывать и играть в спортивные игры во время прогулок;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивных играх.

Формы проведения занятий

Формы и режим занятий, предусмотренные программой, согласуются с нормами СанПиН и включают в себя **теоретические и практические занятия.**

Форма обучения по программе очная. В случае необходимости возможен переход на дистанционные и электронные формы обучения. На занятиях используются

- групповые,
- индивидуальные,
- индивидуально-групповые формы обучения.

4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы, возможности использования по этой теме ЭОР и ЦОР

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы	Форма проведения занятий
Основы знаний о физической культуре и спорте.					
1	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3			
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.	1	http: www.prosv.ru ebooks Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html .school.edu	Применение на уроке форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся	Лекция
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок..	1	http: www.prosv.ru ebooks Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html .school.edu	Применение на уроке форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся	Лекция
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	http: www.prosv.ru ebooks Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html .school.edu	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	Лекция
2.	Общая физическая подготовка.	2			
2.1	Бег 500, 1000, метров.	1		Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	Учебно-тренировочное занятие
2.2	Подтягивание. Сгибание и	0,5		Использование воспитательных	Учебно-тренировочн

	разгибание рук в упоре.			возможностей содержания темы через подбор соответствующих заданий	ое занятие
2.3	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	0,5		Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	Учебно-тренировочное занятие
3.	Основы техники игры в баскетбол.	10			
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	4	http: www.prosv.ru ebooks Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html .school.edu	Включение в занятие игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний	Учебно-тренировочное занятие
3.2	Передача мяча на месте и в движении.	2	http: www.prosv.ru ebooks Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html .school.edu	Включение в занятие игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний	Учебно-тренировочное занятие
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	4	http: www.prosv.ru ebooks Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html .school.edu	Включение в занятие игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний	Учебно-тренировочное занятие
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.		http: www.prosv.ru ebooks Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html .school.edu	Применение на уроке форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся	Учебно-тренировочное занятие
4.	Тактика игры в баскетбол.	8			
4.1	Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.	3	http: www.prosv.ru ebooks Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html	Включение в занятие игровых процедур для поддержания	Учебно-тренировочное занятие

			.school.edu	мотивации обучающихся к получению знаний	
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	3	http: www.prosv.ru ebooks Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl index.html .school.edu	Применение на уроке форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся	Учебно-тренировочное занятие
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	2	http: www.prosv.ru ebooks Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl index.html .school.edu	Включение в занятие игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний	Учебно-тренировочное занятие
5.	Специальная физическая подготовка.	2			
5.1	Упражнения для развития силы ног и рук.	1	http: www.prosv.ru ebooks Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl index.html .school.edu	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	Учебно-тренировочное занятие
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	1		Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	Учебно-тренировочное занятие
6.	Правила игры и судейства.	2			
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.		http: www.prosv.ru ebooks Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl index.html .school.edu	Применение на уроке форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся	Лекция
7.	Контрольные игры и соревнования.	7			
7.1	Товарищеские игры.	3		Включение в	Двухсторонн

				занятие игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний	яя игра
7.2	Участие в соревнованиях.	3		Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих заданий	Двухсторонняя игра
7.3	Разбор проведённых игр.	1		Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих заданий	Учебно-тренировочное занятие

ВОЛЕЙБОЛ 34 часа

1	Теория.	2	http: www.prosv.ru ebooks Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html .school.edu	Применение на уроке форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся	Лекция
2	Специальная техническая подготовка.	23	http: www.prosv.ru ebooks Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html .school.edu	Включение в занятие игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний	Учебно-тренировочное занятие
3	Специальная тактическая подготовка.	5	http: www.prosv.ru ebooks Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html .school.edu	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих заданий	Учебно-тренировочное занятие
4	ОФП.	В процессе занятий		Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих заданий	Учебно-тренировочное занятие
5	Соревнования.	2		Использование воспитательных возможностей	Двухсторонняя игра

				содержания темы через подбор соответствующих заданий	
Итого: 68 часов					