

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31»  
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Российская Федерация, 413123, Саратовская область, Энгельский район, рп Приволжский, ул. Гагарина, дом 65а,  
тел. (8453) 75-48-79, 76-25-53

---

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 4 от 09.01.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ № 31»

Приказ № 6 от 09.01.2023

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивный калейдоскоп»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 4 месяца

Объем программы: 32 часа

Возраст детей: 11-14 лет

Бацман Анастасия Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Энгельс, 2023

## **I. Комплекс основных характеристик дополнительной Общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный калейдоскоп» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с «Положением о разработке и условиях реализации дополнительных общеразвивающих программ МОУ «СОШ № 31» ЭМР Саратовской области. (Приказ №6-од от 09.01.2023 года).

Программа «Спортивный калейдоскоп» предназначена для организации занятий по игровым видам спорта в системе дополнительного образования.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный калейдоскоп» обусловлена высокой популярностью и востребованностью игровых видов спорта у подростков и определяется запросом со стороны их родителей. Программа актуальна, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, что благотворно воздействует на все системы организма. Занятия спортивными играми приучают занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Пляжный волейбол и стритбол своими техническими и методическими средствами эффективно позволяют обогатить внутренний мир школьника, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что содержание программы, формы и методы обучения способствуют эффективному решению комплекса обучающих, развивающих, воспитательных задач и достижению поставленной цели.

**Отличительная особенность** данной программы от уже существующих состоит в том, что она дает теоретические основы видов спорта, не изучаемых в школьной программе по физической культуре (пляжный волейбол, стритбол).

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. Группы обучающихся формируются в соответствии с возрастом и физическими данными обучающихся для дифференциации по сложности предлагаемого материала.

**Адресат программы** – обучающиеся в возрасте 11-14 лет.

**Возрастные особенности обучающихся 11-14 лет.**

Главная психологическая особенность детей данного возраста – изучение своего внутреннего мира, осознание своей неповторимости, открытие своих внутренних талантов, своих ценностей.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Именно поэтому данная программа ориентирована на создание условий, необходимых для личностного самоопределения и самореализации в социуме, создание благоприятной атмосферы, позволяющей активизировать этот процесс, а также на развитие физической подготовки, что создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой спортивных игр.

**Сроки реализации программы:** 4 месяцев.

**Объем программы:** 32 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Режим работы:** 2 раза в неделю по 1 часу.

**Количество обучающихся в группе:** 12-17 человек.

**Принцип набора в группу:** свободный. Для приема в спортивную секцию необходима медицинская справка о состоянии здоровья.

**Цель программы:** формирование у обучающихся интереса к регулярным занятиям игровыми видами спорта.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- расширить область знаний по пляжному волейболу и стритболу;
- обучить техническим действиями и тактическим приемами игры в пляжный волейбол и стритбол.

**Развивающие:**

- содействовать развитию физической подготовленности и волевых качеств обучающихся.

**Воспитательные:**

- сформировать интерес к систематическим и самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- сформировать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности.

#### **Планируемые результаты:**

**Предметные:**

- расширение области знаний по пляжному волейболу и стритболу;
- владение техническими действиями и тактическими приемами игры в пляжный волейбол и стритбол.

**Метапредметные:**

- повышение уровня физической подготовленности и волевых качеств обучающихся.

**Личностные:**

- сформированность интереса к систематическим и самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- сформированность положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности.

#### **Учебный план**

| № | Наименование тем  | В том числе |           |           | Форма контроля/ аттестации |
|---|---|-------------|-----------|-----------|----------------------------|
|   |   | теория      | практика  | всего     |                            |
| 1 | <b>Вводное занятие.</b>   | 0,5         | 0,5       | 1         | Входная диагностика        |
|   | <b>Раздел 1. Пляжный волейбол</b>   | <b>1</b>    | <b>15</b> | <b>16</b> |                            |
| 2 | Контрольные нормативы по ОФП (входной контроль)   | 0           | 1         | 1         | контрольные упражнения     |
| 3 | <b>Знания о физической культуре</b><br>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по пляжному волейболу.<br>История возникновения и развития пляжного волейбола. Оборудование и инвентарь. Правила игры и соревнований по пляжному волейболу. | 1           | 0         | 1         | устный опрос               |
| 4 | <b>Общеразвивающие упражнения</b><br>ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в   | 0           | 2         | 2         | наблюдение, практическое   |

|    |  |            |             |           |  |
|----|--|------------|-------------|-----------|--|
|    | движении.  |            |             |           | выполнение   |
| 5  | <b>Общая физическая подготовка</b><br>Упражнения с набивными мячами.<br>Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, ловкость.   | 0          | 4           | 4         | наблюдение, практическое выполнение  |
| 6  | <b>Специальная физическая подготовка</b><br>Подвижные игры. Эстафеты. Двухсторонние игры соревновательного характера.  | 0          | 3           | 3         | наблюдение, практическое выполнение  |
| 7  | <b>Техническая подготовка</b><br>Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи: нижняя прямая подача<br>нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, верхняя прямая подача<br>Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки. | 0          | 3           | 3         | тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации |
| 8  | Соревнования по пляжному волейболу   | 0          | 2           | 2         | итоговый контроль  |
|    | <b>Раздел 2. Стритбол</b>  | <b>1</b>   | <b>14</b>   | <b>15</b> |  |
| 9  | <b>Знания о физической культуре</b><br>Инструктаж по технике безопасности на занятиях. «Стритбол» История возникновения и развития стритбола. Правила игры и соревнований в стритболе. Жесты судей. Оборудование и инвентарь.  | 1          | 0           | 1         | устный опрос   |
| 10 | <b>Общеразвивающие упражнения</b><br>Общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, на месте, в движении.   | 0          | 2           | 2         | наблюдение, практическое выполнение  |
| 11 | <b>Общая физическая подготовка</b> Развитие двигательных качеств   | 0          | 4           | 4         | наблюдение, практическое выполнение  |
| 12 | <b>Специальная физическая подготовка</b><br>Упражнения для развития быстроты движений, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости баскетболиста.  | 0          | 4           | 4         | наблюдение, практическое выполнение  |
| 13 | <b>Техническая подготовка</b><br>Техника передвижений, ведения, передач, бросков   | 0          | 1           | 1         | тестирование, наблюдение, практическое выполнение, метод демонстрации        |
| 14 | <b>Тактическая подготовка</b><br>Тактика нападения и защиты<br>Участие в соревнованиях<br>Судейская практика   | 0          | 1           | 1         | наблюдение, практическое выполнение  |
| 15 | Соревнования по стритболу  | 0          | 2           | 2         | итоговый контроль  |
|    | <b>Итого:</b>  | <b>2,5</b> | <b>30,5</b> | <b>32</b> |  |

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Пляжный волейбол (16 часов)

#### 1.1 Знания о физической культуре.

##### Теория (1 час)

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по пляжному волейболу. История возникновения и развития пляжного волейбола. Оборудование и инвентарь. Правила игры в пляжный волейбол. Ознакомление с правилами соревнований по пляжному волейболу.

**Практика (1 час)** Контрольные нормативы по ОФП (входной контроль)

#### 1.2 Общеразвивающие упражнения

##### Практика (2 часа)

Общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, на месте, в движении.

#### 1.3 Общая физическая подготовка

##### Практика (3 часа)

В состав Общей физической подготовки входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи, мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения включают бег, прыжки и метания. Подвижные игры. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий

#### 1.4 Специальная физическая подготовка

##### Практика (4 часов)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести, для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач мяча, выполнении подач и нападающих ударов.

#### 1.5 Техническая подготовка

##### Практика (3 часов)

*Техника нападения.*

*Перемещения и стойки.* Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

*Передачи.* Передача мяча сверху двумя руками: над собой на месте и после перемещения различными способами. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера.

*Подачи.* Нижняя прямая (боковая); в стену, через сетку.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

*Техника защиты.*

Перемещения и стойки. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки.

Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.

*Прием снизу двумя руками.* Прием мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед, вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.

#### 1.6 Соревнования по волейболу

##### Практика (2 часа)

## Раздел 2. Стритбол (15 часов)

### 2.1 Знания о физической культуре

#### Теория (1 час)

Правила и техника безопасности на занятиях стритбол. История возникновения и развития стритбола, правила игры и соревнований, жесты судей.

### 2.2 Общеразвивающие упражнения

#### Практика (2 часа)

Общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, на месте, в движении.

### 2.3 Общая физическая подготовка.

#### Практика (4 часа)

Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости

Упражнения типа «полоса препятствий».

### 2.4 Специальная физическая подготовка.

#### Практика (4 часов)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Комбинированные упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости. Игры. Круговая тренировка.

### 2.5 Техническая подготовка

#### Практика (1 час)

1. Упражнения без мяча. Передвижения различными способами, в различных направлениях. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения, в один шаг после ускорения, в два шага после ускорения. Повороты на месте, в движении.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте, с шагом вперед, в движении. Передача одной рукой от плеча с шагом вперед, после ведения мяча, одной (двумя) рукой с отскоком от пола. Ловля мяча после отскока, высоко летящего и катящегося мяча.

3. Ведение мяча. На месте. В движении бегом, с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую ногу и обратно

4. Броски мяча. Одной рукой (двумя руками) с места. Двумя руками от груди в щит (корзину) после ведения и остановки. Одной рукой в корзину с места, после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. В прыжке со средней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

### 2.6 Тактическая подготовка

#### Практика (1 час)

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в стритбол с заданными тактическими действиями

### 2.7 Соревнования по стритболу.

#### Практика (2 часа)

### Формы аттестации планируемых результатов программы.

**Предметные результаты:** участие в соревнованиях и играх, контрольные упражнения, педагогическое наблюдение, опрос.

**Метапредметные результаты:** педагогическое наблюдение.

**Личностные результаты:** педагогическое наблюдение, анкетирование.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий.

### Методическое обеспечение программы

| Раздел                            | Форма занятия  | Приемы и методы учебно-воспитательного процесса         |
|-----------------------------------|--|---|
| Общезначительная подготовка       | Объяснение, практическое занятие                                     | словесные методы, наглядные методы, практические методы |
| Специальная физическая подготовка | Объяснение, практическое занятие                                     | словесные методы, наглядные методы, практические методы |
| Техническая подготовка            | Объяснение, практическое занятие, демонстрация технического действия | словесные методы, наглядные методы, практические методы |
| Тактическая подготовка            | Беседа, тренировка, участие в соревнованиях                          | словесные методы, наглядные методы, практические методы |
| Теоретическая подготовка          | Беседа, показ видеоматериала   | словесные методы, наглядные методы                      |
| Контроль умений и навыков         | Соревнования, тестирование   | Индивидуальный. Участие в соревнованиях. Метод опроса   |

### Условия реализации программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МОУ «СОШ № 31».

#### Материально-техническое обеспечение программы.

##### Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -8 штук;

набивные мячи – 2 штук;

перекладины для подтягивания в висе – 4 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты- 6 штук;

баскетбольные мячи- 15 штук;

теннисные мячи -15 штук;

фишки- 12 шт.

##### Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 15 пролетов;

кольца для баскетбола- 2штук;

волейбольные стойки- 2 штук.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение: методические пособия по спортивным играм, методике занятий и тренировок; инструкции по технике безопасности, нормативные документы по дополнительному образованию.

##### Кадровое обеспечение:

педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, направленность которого соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, 1 квалификационная категория.

## Оценочные материалы

1. После изучения каждого раздела программы предполагается зачет в виде соревнований по пляжному волейболу и стритболу, с награждением участников грамотами и дипломами.
2. Самые интересные моменты тренировок и соревнований размещаются на информационном стенде в виде фотовыставки.

### Критерии оценки результатов текущей и итоговой аттестации

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно предметными, метапредметными и личностными результатами:

#### **Предметные результаты:**

Высокий уровень:

- Обучающийся демонстрирует глубокие и полные знания по волейболу и стритболу. Качественно выполняет тестовые упражнения, технические и тактические действия игры волейбол и стритбол,

Средний уровень:

- Обучающийся допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы, при выполнении тестовых упражнений. Допускает незначительные ошибки при выполнении технических и тактических действий во время игры.

Низкий уровень:

- Обучающийся допускает ошибки при ответах на вопросы из области волейбола и стритбола, допускаются грубые ошибки при выполнении технических и тактических действий во время игры.

#### **Метапредметные результаты:**

Высокий уровень:

- Индивидуальный рост уровня физической подготовленности;

Средний уровень:

- Уровень физической подготовленности не изменился;

Низкий уровень:

- Уровень физической подготовленности понизился.

#### **Личностные результаты:**

Высокий уровень:

- У обучающегося полностью сформированы потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями, положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности;

Средний уровень:

- Обучающийся нуждается в периодическом контроле со стороны взрослых за посещением спортивной секции и самостоятельными занятиями физическими упражнениями. Проявляет положительные качества личности. Во время занятий периодически не соблюдает нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества;

Низкий уровень:

- Обучающийся нуждается в постоянном контроле со стороны взрослых за посещением спортивной секции и самостоятельными занятиями физическими упражнениями. Допускает проявление неположительных качеств личности и нарушение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности.



### Календарный учебный график

| №                                | Тема занятия   | Кол-во часов | Место проведения | Форма проведения                | Форма аттестации/ контроля  |
|----------------------------------|--|--------------|------------------|---------------------------------|---|
| 1.                               | Вводное занятие.   | 1            | Кабинет          | традиционная                    | входная диагностика   |
| <b>Раздел «Пляжный волейбол»</b> |  |              |                  |                                 |   |
| 2.                               | Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития пляжного волейбола. | 1            | Спортивный зал   | традиционная                    | устный опрос  |
| 3.                               | Входной контроль по общей физической подготовке  | 1            | Спортивный зал   | традиционная                    | контрольные упражнения  |
| 4.                               | Оборудование и инвентарь. Правила игры и соревнований (пляжный волейбол).                | 1            | Спортивный зал   | традиционная                    | устный опрос  |
| 5.                               | Общая физическая подготовка. Перемещения и стойка волейболиста.                          | 1            | Спортивный зал   | традиционная                    | контрольные упражнения  |
| 6.                               | Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами пляжного волейбола.       | 1            | Спортивный зал   | Групповые тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 7.                               | Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками.                 | 1            | Спортивный зал   | Групповые тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 8.                               | Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.        | 1            | Спортивный зал   | Групповые тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 9.                               | Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.                                       | 1            | Спортивный зал   | Групповые тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 10.                              | Прием и передача мяча двумя руками снизу. Основные правила игры в пляжный волейбол.      | 1            | Спортивный зал   | Групповые тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 11.                              | Развитие быстроты и прыгучести. Введение в начальные игровые ситуации                    | 1            | Спортивный зал   | Групповые тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 12.                              | Развитие быстроты и прыгучести. Нижняя прямая подача.                                    | 1            | Спортивный зал   | Групповые тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов,                     |

|                          |  |   |                |  |   |
|--------------------------|--|---|----------------|--|---|
|                          |  |   |                |  | метод демонстрации.   |
| 13.                      | Физическая подготовка.<br>Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.                   | 1 | Спортивный зал | Групповые тренировочные занятия        | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 14.                      | Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.               | 1 | Спортивный зал | Групповые учебно-тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 15.                      | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами | 1 | Спортивный зал | Групповые учебно-тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 16.                      | Верхняя подача. Упражнения для развития прыгучести.  | 1 | Спортивный зал | Групповые учебно-тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 17.                      | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя подача    | 1 | Спортивный зал | Групповые учебно-тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 18.                      | Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.  | 1 | Спортивный зал | Групповые учебно-тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 19.                      | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами | 1 | Спортивный зал | Групповые учебно-тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 20.                      | Прием подачи. Жесты судей. Игра в пляжный волейбол по основным правилам                          | 1 | Спортивный зал | Групповые учебно-тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| <b>Раздел «Стритбол»</b> |  |   |                |  |   |
| 21.                      | Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития стритбола.                  | 1 | Спортивный зал | теоретическое                          | устный опрос<br>контрольные упражнения  |
| 22.                      | Правила игры и соревнований (стритбол). Жесты судей. Оборудование и инвентарь.                   | 1 | Спортивный зал |  |   |
| 23.                      | Основная стойка, передвижение приставными шагами. Остановка двумя шагами и прыжком               | 1 | Спортивный зал |  | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов,                     |

|     |  |   |                |  |   |
|-----|--|---|----------------|--|---|
|     |  |   |                |  | метод демонстрации.   |
| 24. | Передвижения с изменением направления, с чередованием скорости               | 1 | Спортивный зал | Групповые учебно-тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 25. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди при передвижении                 | 1 | Спортивный зал | Групповые учебно-тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 26. | Круговая тренировка, на развитие силы  | 1 | Спортивный зал | Групповые учебно-тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 27. | Бросок мяча в баскетбольный щит после ведения                                | 1 | Спортивный зал | Групповые учебно-тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 28. | Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с отскоком на разную высоту | 1 | Спортивный зал | Групповые учебно-тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 29. | Бросок мяча в прыжке одной рукой с места                                     | 1 | Спортивный зал | Групповые учебно-тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 30. | Ловля мяча с полуотскока, ловля высоко летящего мяча                         | 1 | Спортивный зал | Групповые учебно-тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 31. | Перехват мяча. Борьба за мяч, не попавший в корзину.                         | 1 | Спортивный зал | Групповые учебно-тренировочные занятия | Тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации. |
| 32. | Соревнования по стритболу.   | 1 | Спортивный зал | спортивная игра                        | соревнование  |