Приложение 8

к приказу от 30.08.2016 № 179

«О внесении изменений

в основные общеобразовательные

программы начального

общего образования,

основного общего образования,

среднего общего образования

МАОУ СОШ № 6»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**Основное общее образование**

**5-9 класс**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

* отношение к здоровью как высшей ценности человека;
* развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
* ответственное отношение к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
* социальной компетентности в поступках и деятельности;
* эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение желаемого результата;
* готовности к принятию и освоению общепринятых норм и правил принятых в обществе.

**Метапредметными результатами** является формирование регулятивных, ознавательных и коммуникативных универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной  
  дельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять эффективные способы достижения результата;
* проводить хронометраж дня, анализировать свой распорядок дня;
* выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
* адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
* рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
* противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
* умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха внеурочной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

**Познавательные УУД:**

* освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
* правила поведения в конкретной жизненной ситуации;
* оценивание своего поведение и поведения окружающих (на уроке, на перемене)
* воспроизведение основных требования к внешнему виду человека в практических и жизненных ситуациях:
* оценивание внешнего вида человека:

**Коммуникативные** УУД:

* активное использование речевых средств для решения коммуникативных и познавательных задач;
* использование доброжелательного тона в общении;
* умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности,  
  осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, общей цели и путей её достижения, осмысливать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
* продуктивно содействовать решению конфликтов;
* осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий

**2.Содержание курса внеурочной деятельности 5-6 класс**

**I. Основы знаний**

*Тема №1.* Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

*Тема №2.* История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

*Тема № 3*. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

**II. Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

**III. Техническая подготовка**

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**IV.Тактическая подготовка**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**V. Контрольные испытания и соревнования**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

***Итоговое занятие***

Техника безопасности во время летних каникул.

**Содержание курса внеурочной деятельности 7 класс**

**I. Основы знаний**

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**II. Общая физическая подготовка**

Гимнастические упражнения.

Легкоатлетические упражнения*.* Подвижные игры*:* “Гонка мячей”, “Салки” ,“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета  
с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

**III. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

**IV. Техническая подготовка**

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Действия с мячом. Тактика нападения. Индивидуальные действия. При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

**V.Тактическая подготовка**

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

**VI. Контрольные испытания и соревнования**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

**Итоговое занятие**Техника безопасности во время летних каникул.

**Содержание курса внеурочной деятельности 8-9 класс**

**I. Основы знаний**

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

**II. Общая физическая подготовка**

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

**III. Специальная физическая подготовка**

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

**IV. Техническая подготовка**

***Техника нападения****.* Действия без мяча.

***Перемещения и стойки****:* сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

***Действия с мячом****:* передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

***Нападающие удары****.* Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

***Техника защиты. Действия без мяча****.* Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

***Действия с мячом. Прием мяча****:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

***Блокирование.***Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**V.Тактическая подготовка**

***Техника нападения****.* Действия без мяча.

***Перемещения и стойки****:* сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

***Действия с мячом****:* передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

***Нападающие удары****.* Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

***Техника защиты****.* Действия без мяча*.* ***Действия с мячом****. Прием мяча:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**VI. Контрольные испытания и соревнования**

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

**Контрольные испытания**

***Общефизическая подготовка***

*Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивого мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.*

***Техническая подготовки***

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

**3.Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Общее количество** |
|
| **I** | **Основы знаний** | 3 |
|  | История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу | 1 |
|  | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье | 2 |
| **II** | **Общая физическая подготовка** | 6 |
|  | Гимнастические упражнения | 2 |
|  | Лёгкоатлетические упражнения | 2 |
|  | Подвижные игры | 2 |
| **III** | **Техническая подготовка** | 6 |
|  | Техника передвижения и стоек | 2 |
|  | Техника приёма и передач мяча сверху | 2 |
|  | Техника приёма мяча снизу | 1 |
|  | Нижняя прямая подача | 2 |
|  | Нападающие удары | 1 |
| **IV** | **Тактическая подготовка** | **16** |
|  | Индивидуальные действия | 4 |
|  | Групповые действия | 4 |
|  | Командные действия | 4 |
|  | Тактика защиты | 4 |
| **V** | **Контрольные испытания и соревнования** | **4** |
|  | Итого | 35 |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№  п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Общее  кол-во** |
|
| **I** | **Основы знаний** | **6** |
| 1 | Вводное занятие | 2 |
| 2 | Классификация упражнений | 2 |
| 3 | Виды соревнований | 2 |
| **II** | **Общая физическая подготовка** | **10** |
| 1 | Гимнастические упражнения | 3 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 3 |
| 3. | Подвижные игры | 4 |
| **III** | **Специальная физическая подготовка** | **10** |
| **IV** | **Техническая подготовка** | **20** |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 5 |
| 2 | Техника приёма и передач мяча сверху | 5 |
| 3. | Техника приёма мяча снизу | 5 |
| 4. | Нижняя прямая, боковая подачи | 3 |
| 5. | Нападающие удары | 2 |
| **V** | **Тактическая подготовка** | **20** |
| 1. | Индивидуальные действия | 5 |
| 2. | Групповые действия | 5 |
| 3. | Командные действия | 5 |
| 4. | Тактика защиты | 5 |
| **VI** | **Контрольные испытания и соревнования** | 4 |
|  | Итого | 70 |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№  п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Общее  кол-во** |
|
| **I** | **Основы знаний** | **6** |
| 1 | Вводное занятие | 2 |
| 2 | Классификация упражнений | 2 |
| 3 | Виды соревнований | 2 |
| **II** | **Общая физическая подготовка** | **10** |
| 1 | Гимнастические упражнения | 3 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 3 |
| 3. | Подвижные игры | 4 |
| **III** | **Специальная физическая подготовка** | **10** |
| **IV** | **Техническая подготовка** | **20** |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 5 |
| 2 | Техника приёма и передач мяча сверху | 5 |
| 3. | Техника приёма мяча снизу | 5 |
| 4. | Нижняя прямая, боковая подачи | 3 |
| 5. | Нападающие удары | 2 |
| **V** | **Тактическая подготовка** | **20** |
| 1. | Индивидуальные действия | 5 |
| 2. | Групповые действия | 5 |
| 3. | Командные действия | 5 |
| 4. | Тактика защиты | 5 |
| **VI** | **Контрольные испытания и соревнования** | 4 |
|  | Итого | 70 |

**Тематическое планирование 8 клас**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Общее  кол-во** |
|
| **I** | **Основы знаний** | **6** |
| 1 | Вводное занятие | 2 |
| 2 | Классификация упражнений | 2 |
| 3 | Виды соревнований | 2 |
| **II** | **Общая физическая подготовка** | **10** |
| 1 | Гимнастические упражнения | 3 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 3 |
| 3. | Подвижные игры | 4 |
| **III** | **Специальная физическая подготовка** | **10** |
| **IV** | **Техническая подготовка** | **20** |
| 1 | Техника нападения. Техника передвижения и стоек | 5 |
| 2 | Действия с мячом | 5 |
| 3. | Техника защиты. Действия без мяча | 5 |
| 4. | Подачи | 3 |
| 5. | Нападающие удары | 2 |
| **V** | **Тактическая подготовка** | **20** |
| 1. | Тактика нападения. Индивидуальные действия | 5 |
| 2. | Групповые действия | 5 |
| 3. | Командные действия | 5 |
| 4. | Тактика защиты | 5 |
| **VI** | **Контрольные испытания и соревнования** | 4 |
|  | Итоговое занятие | 70 |

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Общее  кол-во** |
|
| **I** | **Основы знаний** | **6** |
| 1 | Вводное занятие | 2 |
| 2 | Классификация упражнений | 2 |
| 3 | Виды соревнований | 2 |
| **II** | **Общая физическая подготовка** | **10** |
| 1 | Гимнастические упражнения | 3 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 3 |
| 3. | Подвижные игры | 4 |
| **III** | **Специальная физическая подготовка** | **10** |
| **IV** | **Техническая подготовка** | **20** |
| 1 | Техника нападения. Техника передвижения и стоек | 5 |
| 2 | Действия с мячом | 5 |
| 3. | Техника защиты. Действия без мяча | 5 |
| 4. | Подачи | 3 |
| 5. | Нападающие удары | 2 |
| **V** | **Тактическая подготовка** | **20** |
| 1. | Тактика нападения. Индивидуальные действия | 5 |
| 2. | Групповые действия | 5 |
| 3. | Командные действия | 5 |
| 4. | Тактика защиты | 5 |
| **VI** | **Контрольные испытания и соревнования** | 4 |
|  | Итоговое занятие | 70 |