

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «РАДУГА»  
НИЖНЕКАМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «ЦДТ «Радуга» НМР РТ  
Протокол № 4  
от «29» августа 2024 года

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
МБУ ДО «ЦДТ «Радуга» НМР РТ  
\_\_\_\_\_ Г.Р. Батталова  
Приказ № 94  
от «29» августа 2024 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЙ МИР»**

***Направленность:*** физкультурно-спортивная  
***Возраст обучающихся:*** 13-17 лет  
***Срок реализации:*** 1 год (144 часа)

**Автор-составитель:**  
Фролов Виталий Николаевич,  
педагог дополнительного образования

**КАМСКИЕ ПОЛЯНЫ 2024**

## Информационная карта образовательной программы.

|     |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Учреждение                                                                                                                                                  | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Радуга» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2   | Полное название программы                                                                                                                                   | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный мир»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3   | Направленность программы                                                                                                                                    | физкультурно - спортивная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4   | Сведения о разработчиках                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4.1 | Ф. И. О. должность                                                                                                                                          | Фролов Виталий Николаевич, педагог дополнительного образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5   | Сведения о программе                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5.1 | Срок реализации                                                                                                                                             | 1 год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 5.2 | Возраст учащихся.                                                                                                                                           | 13-17 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5.3 | Характеристика программы:<br>- тип программы<br>- вид программы<br>- принцип проектирования программы<br>- форма организации содержания и учебного процесса | дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа<br>одноуровневая                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5.4 | Цель программы                                                                                                                                              | Обучение основным правилам и тактике игры в спортивных играх волейбол и баскетбол, воспитание потребности в систематических занятиях спортом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5.5 | Образовательные модули                                                                                                                                      | Уровень программы – базовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает закрепление обучающимися знаний в области популярных спортивных игр волейбола и баскетбола, правилах игры и умению взаимодействовать в команде.<br>Обучающиеся дополнительно изучают историю, правила спортивных игр на электронных ресурсах, рассматривают приемы и тактику взаимодействия в игровых ситуациях с закреплением навыков владения мячом на практике.                                                                                |
| 6.  | Формы и метод образовательной деятельности                                                                                                                  | <b>Словесные:</b> рассказ, беседа, диалог.<br><b>Практико-ориентированной деятельности:</b> тренировка, упражнение. теоретические, практические, индивидуальные и групповые занятия.<br><b>Метод игры:</b> развивающие, познавательные, подвижные, на развитие внимания, координацию движений и развитие физических качеств.<br><b>Соревновательный:</b> командная игра-конкурс, эстафеты, конкурсы.<br><b>Групповой:</b> учебные игры, общеразвивающие упражнения.<br><b>Индивидуальный:</b> самостоятельные занятия, исправление ошибок. |

|     |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.  | Формы мониторинга и результативности.                | - <i>промежуточная аттестация</i> : зачет на знание правил игры в волейбол, товарищеская встреча;<br><i>Аттестация по завершении освоении программы</i> : зачет на знание правил игры в волейбол и баскетбол, демонстрация ведения игры, участие в турнирах и соревнованиях. |
| 8   | Результативность реализации программы                | По окончании курса обучения по программе у обучающегося будут сформированы навыки и умения владения мячом в играх волейбол и баскетбол.<br>Обучающийся сможет принимать участие в командных двухсторонних играх, товарищеских встречах, турнирах и спортивных мероприятиях.  |
| 9.  | Дата утверждения и последней корректировки программы | « ____ » _____ 2024 года                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 10. | Рецензенты.                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Методист высшей категории<br/>МБУДО «ДТДиМ им.И.Х.Садыкова» НМР РТ<br/>Шернина Наталья Николаевна</li> <li>Методист высшей категории<br/>МБУ ДО «ЦДТ «Радуга» НМР РТ<br/>Сорокин Алексей Витальевич</li> </ul>                        |

## Оглавление

| №   |                                                                   | стр. |
|-----|-------------------------------------------------------------------|------|
| 1.  | <i>Пояснительная записка</i>                                      | 5    |
| 2.  | <i>Учебный (тематический) план</i>                                | 8    |
| 3.  | <i>Содержание программы</i>                                       | 10   |
| 4.  | <i>Планируемые результаты освоения программы</i>                  | 13   |
| 5.  | <i>Организационно-педагогические условия реализации программы</i> | 15   |
| 6.  | <i>Формы аттестации / контроля</i>                                | 15   |
| 7.  | <i>Оценочные материалы</i>                                        | 16   |
| 8.  | <i>Методические материалы</i>                                     | 17   |
| 9.  | <i>Список литературы</i>                                          | 18   |
| 10. | <i>Приложение. Календарный учебный график</i>                     | 19   |

## Пояснительная записка

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный мир» имеет физкультурно-спортивную направленность, профиль программы игровые виды спорта.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы.**

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
5. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
9. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю. Владимиров, Э.Г. Демина - Казань: РЦВР, 2023;
10. Устав Муниципального бюджетного учреждения «Центр детского творчества «Радуга» НМР РТ.

### **Актуальность программы.**

В настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к ухудшению снабжения организма и мозга кислородом, снижению работоспособности. Ребёнок становится вялым, раздражительным. Малоподвижный образ жизни представляет угрозу для всего организма, так как недостаток мышечной работы замедляет работу практически всех органов. Не случайно дети, которые мало занимаются физическими упражнениями, болеют чаще тех, кто занимается ими регулярно. Поэтому к числу наиболее актуальных проблем относится укрепление здоровья обучающихся.

### **Отличительные особенности программы, новизна.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный мир» реализуется на базе МБОУ «Сухаревская СОШ» НМР РТ с сентября 2018 года.

Тематика программы опирается на обучение играм в баскетбол, волейбол. Основу занятий составляет игровой процесс, что обеспечивает развитие не только двигательного, но и образовательного потенциала личности, через знакомство с основами техники и тактики игры.

Специфика деятельности обучающихся обусловлена выделением и разучиванием основ технических приемов или тактических действий в тренировочном и игровом процессе.

Все занятия предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование практического игрового опыта. Практические задания способствуют развитию физических способностей, умению работать в парах и в группах.

***Цель:***

Обучение основным правилам и тактике игры в спортивных играх волейбол и баскетбол, воспитание потребности в систематических занятиях спортом.

***Задачи:***

**Обучающие:**

- Овладеть основами тактических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта (волейбол, баскетбол).
- Углублять знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- Совершенствовать основные технические и тактические приемы игры.

**Развивающие:**

- Развивать основные физические качества
- Побуждать к устойчивым интересам к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

**Воспитательные:**

- Приобщать к активным занятиям физкультурой и спортом.
- Ориентировать вести здоровый образ жизни.

***Адресат программы***

Программа адресована подросткам 13-17 лет, желающим усовершенствовать знания в области спортивных игр баскетбол и волейбол, укрепить физическое здоровье. Для обучения принимаются все желающие. При приеме в объединение необходима справка о состоянии здоровья.

Наполняемость в группе составляет - 15 человек.

***Объем программы***

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 144 часа.

***Формы организации образовательного процесса***

Занятия проводятся со всем составом, а также индивидуально и по группам.

Каждая тема начинается с постановки задачи - характеристики образовательного продукта, который предстоит выполнить учащимся с соблюдением правил поведения во время спортивных групповых занятий.

Групповые занятия в парах и тройках, с выполнением специальных упражнений. Также применяются игровой и соревновательный метод, с применением эстафет и учебных игр с заданиями.

При реализации данной программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Связь с обучающимися осуществляется посредством системы мгновенного обмена текстовыми сообщениями для мобильных и иных платформ с поддержкой голосовой связи и видеосвязи – WhatsApp.

***Виды занятий:***

- тренировка;
- упражнение;

- теоретические, практические, индивидуальные и групповые занятия;
- специальные упражнения;
- упражнения на развитие внимания, координацию движений и развитие физических качеств;
- командная игра-конкурс;
- эстафеты, конкурсы, учебные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- самостоятельные занятия.

#### *Формы подведения итогов реализации программы*

Виды аттестации обучающихся:

- промежуточная;
- аттестация по завершении освоения программы.

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года, в форме зачета на знание правил игры в волейбол путём судейства, товарищеская встреча.

Аттестация по завершении освоения программы проводится в конце учебного года, в мае, в форме зачета на знание правил игры в волейбол и баскетбол путем судейства, демонстрация ведения игры, участие в турнирах и соревнованиях.

#### *Срок освоения программы*

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, 36 учебных недель.

#### *Режим занятий*

Согласно требованиям СП 2.4. 3648-20 (п. 2.10.2, 2.10.3, 3.6.2), продолжительность одного академического часа - 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной программы  
«Спортивный мир»**

| №<br>п/п | Тема                                                                                                                                   | Количество часов |        |              | Форма<br>организации<br>занятий                         | Формы<br>аттестации<br>(контроля)           |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|--------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                        | общее            | Теория | Практи<br>ка |                                                         |                                             |
| 1        | Раздел I. Волейбол. (68 часов)                                                                                                         |                  |        |              |                                                         |                                             |
| 1.1      | Вводное занятие. Подбор группы. Цели и задачи объединения. Правила самоконтроля и техника безопасности во время занятий. Правила игры. | 2                | 2      |              | Сообщение, беседа.<br>Инструктаж по ТБ.                 | Входная диагностика                         |
| 1.2      | «Основы волейбола». История и основные этапы развития волейбола. Правила игры. Прием мяча сверху.                                      | 2                | 1      | 1            | Сообщение, беседа.<br>Практическое занятие.             | Обобщающая беседа.                          |
| 1.3      | Стойки и перемещения                                                                                                                   | 2                |        | 2            | практическое занятие.                                   | Анализ, обобщающая беседа                   |
| 1.4      | Техника и тактика игры в волейбол                                                                                                      | 2                | 1      | 1            | Беседа, просмотр видеоматериалов, Практическое занятие. | Анализ действий.<br>Обобщающая беседа.      |
| 1.5      | Прием мяча сверху                                                                                                                      | 8                |        | 8            | Сообщение, практическое занятие                         | Анализ действий, обобщающая беседа          |
| 1.6      | Прием мяча снизу                                                                                                                       | 8                |        | 8            | Групповые упражнения, практическое занятие              | Анализ действий.<br>Обобщающая беседа.      |
| 1.7      | Нижняя и верхняя подача                                                                                                                | 8                |        | 8            | Групповые упражнения, практическое занятие              | Анализ действий.<br>Обобщающая беседа.      |
| 1.8      | Прием подачи мяча                                                                                                                      | 8                |        | 8            | Групповые упражнения                                    | наблюдение                                  |
| 1.9      | Нападающий удар, блокирование                                                                                                          | 8                |        | 8            | Групповые упражнения, практическое занятие              | Анализ действий.<br>Обобщающая беседа.      |
| 1.10     | Взаимодействие игроков в защите                                                                                                        | 4                | 1      | 3            | Групповые упражнения                                    | наблюдение                                  |
| 1.11     | Взаимодействие игроков в нападении                                                                                                     | 4                | 1      | 3            | Групповые упражнения                                    | наблюдение                                  |
| 1.12     | Двухсторонние игры, волейбол.                                                                                                          | 8                | 1      | 7            | Сообщение, практическое занятие, судейство игры         | Анализ работ, Контрольные тесты, испытания. |

|                                        |                                                                                                                  |            |           |            |                                                                       |                                              |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1.13                                   | Двухсторонняя игра волейбол.                                                                                     | 4          |           | 4          | Контрольные тесты, судейство игры                                     | Промежуточная аттестация                     |
| <b>Раздел II. Баскетбол (76 часов)</b> |                                                                                                                  |            |           |            |                                                                       |                                              |
| 2.1                                    | Техника безопасности во время занятий. Правила самоконтроля. Правила самоконтроля, личной гигиены. Правила игры. | 2          | 2         |            | Сообщение, беседа                                                     | Обобщающая беседа                            |
| 2.2                                    | Ведение мяча.                                                                                                    | 2          | 1         | 1          | Сообщение, беседа, практическое занятие                               | наблюдение обобщающая беседа                 |
| 2.3                                    | Техника владения мячом.                                                                                          | 10         | 1         | 9          | Сообщение, практическое занятие, ведение мяча. эстафеты, ОРУ в парах. | Анализ работ, обобщающая беседа              |
| 2.4                                    | Ловля и передача мяча                                                                                            | 10         |           | 10         | Сообщение, эстафеты, ОРУ в парах, судейство игры                      | Анализ двухсторонней игры, выявление ошибок. |
| 2.5                                    | Броски мяча с места в кольцо                                                                                     | 10         |           | 10         | Сообщение, практическое занятие эстафеты, ОРУ в парах, судейство игры | Осуществление пульсометрии                   |
| 2.6                                    | Броски мяча в кольцо в движении                                                                                  | 10         |           | 10         | Сообщение, практическое занятие эстафеты, ОРУ в парах                 | Осуществление пульсометрии                   |
| 2.7                                    | Техника и тактика игры в баскетбол                                                                               | 10         | 1         | 9          | Сообщение, практическое занятие эстафеты, судейство игры              | Контроль, коррекция                          |
| 2.8                                    | Учебная двухсторонняя игра баскетбол.                                                                            | 10         |           | 10         | Сообщение, практическое занятие судейство игры                        | Анализ двухсторонней игры                    |
| 2.9                                    | Товарищеские встречи, соревнования по баскетболу                                                                 | 8          |           | 8          | практическое занятие судейство игры                                   | Анализ двухсторонней игры                    |
| 2.10                                   | Итоговое занятие, отчетное мероприятие. Двухсторонняя игра волейбол. Товарищеская встреча.                       | 4          |           | 4          | практическое занятие судейство игры, участие в соревнованиях.         | Аттестация по завершении освоения программы  |
|                                        | <b>ИТОГО</b>                                                                                                     | <b>144</b> | <b>12</b> | <b>132</b> |                                                                       |                                              |

## Содержание программы

### Раздел 1 «Волейбол» (68 часов)

#### Тема №1. «Вводное занятие» (2ч.)

**Теория.** Назначение, цели и задачи кружка.

Правила самоконтроля и техника безопасности во время занятий. История и основные этапы развития волейбола. Правила игры.

#### Тема №2. «Основы волейбола». (2ч.)

**Теория.** (1ч.) История и основные этапы развития волейбола. Правила игры. Прием мяча сверху. Беседа

**Практика.** (1ч.) Прием мяча сверху. Упражнения над собой в парах. Упражнения над с передачей мяча через сетку, в парах Двухсторонняя игра волейбол.

#### Тема № 3. «Стойки и перемещения» (2ч.)

**Практика.** Уметь правильно перемещаться в стойке, используя в игре;

Техника высокой стойки; Техника средней стойки; Техника низкой стойки;

Упражнения для перемещения, по сигналу.

#### Тема № 4. «Техника и тактика игры в волейбол» (2ч.)

**Теория.** (1ч.) Показ слайдов. Тактика в нападении (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия)

Тактика защиты: (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия).

**Практика** (1ч.) Двухсторонняя игра, прием мяча.

#### Тема № 5. «Прием мяча сверху» (8ч.)

**Практика** Упражнения с мячом. Правильно перемещаться в стойке, используя в игре;

Техника высокой стойки; Техника средней стойки; Техника низкой стойки;

Упражнения для перемещения в парах.

#### Тема № 6. «Прием мяча снизу» (8ч.)

**Практика.** Прием мяча снизу в парах. Прием мяча снизу в парах с заданиями. Прием мяча снизу в парах с последующей передаче через сетку.

Упражнения для совершенствования приема мяча снизу. Выполнение на исправление ошибок.

#### Тема № 7. «Нижняя и верхняя подача» (8ч.)

**Практика.** Поддачи мяча в парах. Нижняя прямая и боковая подача, верхняя прямая подача. Выполнение с 3-4 метров.

Упражнения для совершенствования подач. Выполнение на исправление ошибок.

#### Тема № 8. «Прием подачи» (8ч.)

**Практика.** Прием подачи мяча в парах, в группах. Упражнения для совершенствования приема подач. Упражнения для совершенствования приема подач с перемещением.

Прием подач с перемещением с последующей передаче в зону 3-й. Выполнение на исправление ошибок.

Технико - тактические навыки в подачах (сочетание точности и скорости полета мяча). На площадке выделяют зоны 1,6,5. Подачу выполняют на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи;

Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3 (важность стабильная траектория удара мячом);

Техника владения мячом ее последовательность: передача над собой, передача в мишень (учитывается точность), поворот лицом, передача над собой на высоту 1-1,5 метра.

**Тема №9. «Нападающий удар, блокирование» (8ч.)**

**Практика.** Прием мяча в парах на нападающий удар, в группах. Упражнения для совершенствования подхода к мячу для нападающего удара. Упражнения для совершенствования приема на 3и касания. Выполнение на исправление ошибок. Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3 (важность стабильная траектория удара мячом).

**Тема №10. «Взаимодействие игроков в защите, волейбол». (4ч.)**

**Теория.** (1ч.) Беседа, показ видео слайдов.

Описание и выполнение пройденных физических упражнений и технических приемов с использованием специальной терминологии в волейболе, анализ технических и тактических приемов, значение и действия «Либеро»; судейство.

**Практика.** (3ч.) Двухсторонняя игра волейбол по упрощенным правилам, по заданиям, товарищеская встреча.

**Тема №11. «Взаимодействие игроков в нападении, волейбол». (4ч.)**

**Теория.** (1 ч.) Описание и выполнение физических упражнений и технических приемов с использованием специальных приемов в волейболе, анализ технических и тактических приемов; терминология судейство.

**Практика.** (3 ч.) Двухсторонняя игра волейбол по упрощенным правилам, по заданиям, товарищеская встреча.

**Тема №12. «Двухсторонняя игра в волейбол». (8ч.)**

**Теория.** (1ч.) Описание и выполнение пройденных физических упражнений и технических приемов с использованием специальной терминологии в волейболе, анализ технических и тактических приемов; судейство, осуществление пульсометрии.

**Практика.** (7ч.) Двухсторонняя игра волейбол по упрощенным правилам, по заданиям, товарищеская встреча.

**Тема №13. «Контрольные испытания». (8ч.)**

**Практика.** Двухсторонняя игра, товарищеская встреча, турнир по волейболу. Промежуточная аттестация. Проверка знаний правил игры в волейбол.

**Раздел II. «Баскетбол» (76 часов)**

**Тема №1. «Вводное занятие» (2ч.)**

**Теория.** (2ч.) Техника безопасности во время занятий. Правила самоконтроля. Правила самоконтроля, личной гигиены. Правила игры. Показ слайдов с баскетболистами. Применение специальных – подводящих и специально - подготовительных упражнений.

**Тема № 2. «Ведение мяча».**

**Теория.** (1 ч). Техника владения мячом.

**Практика.** (1 ч). Ведение мяча шагом и бегом.

**Тема № 3. «Техника владения мячом» (10 ч.)**

**Теория.** (1 ч). Просмотр обучающего видео.

**Практика** (9 ч.) Применение специальных – подводящих и специально - подготовительных упражнений. Ведение мяча с низким и высоким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем и без него, правой и левой рукой. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Обучение основной стойке баскетболиста.

**Тема № 4.** «Ловля и передача мяча». (10 ч.)

**Практика.** Взаимодействие навыков и последовательность обучения передаче и ловле мяча. Передача двумя от груди, одной от плеча, двумя руками сверху и ловля мяча на месте. Ловля передача в движении. Упражнения. Передача и ловля мяча: в парах на месте, в движении, после ведения. Встречная передача, с изменением направления по сигналу, с изменением скорости перемещения; броски: с места, после ведения, штрафные, с разных точек. Двухсторонняя игра баскетбол.

**Тема № 5.** «Броски мяча в кольцо». (10ч.)

**Практика.** Упражнения, используемые при обучении технике броска. Броски в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя сверху, с отскоком от щита - на месте. Броски мяча в кольцо в движении одной от плеча, после выполнения двух шагов. Броски с различных дистанций, ранее изученным способом. Броски: с места, после ведения, штрафные, с разных точек. Эстафеты. Двухсторонняя игра баскетбол.

**Тема № 6.** «Броски мяча в движении в кольцо». (10 ч.)

**Практика.** Броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита в движении. Броски мяча в кольцо в движении одной от плеча, после выполнения двух шагов. Эстафеты. Двухсторонняя игра баскетбол.

**Тема № 7.** «Техника и тактика игры в баскетбол» (10ч.)

**Теория.** (1ч.) Показ слайдов. Тактика в нападении (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия)  
Тактика защиты: (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия).

**Практика.** (9ч.) Двухсторонняя игра 3х3. 4х4. 5х5.

**Тема №8.** «Учебная двухсторонняя игра баскетбол» (10ч.)

**Практика.** Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и в защите. Классификация тактики. Взаимодействие двух игроков «передал мяч и выходи», «треугольник». Командные действия - система быстрого прорыва  
Взаимодействие двух игроков – «подстраховка». Личная система защита.  
Освобождение от опеки защитника и выход на свободное место; приемы ловли и передачи мяча; заслоны (внешние и внутренние); упражнения: «малая восьмерка», «тройка с забеганием»; заслоны в движении; пересечение, подстраховка; отступление; взаимодействие в численном меньшинстве.

**Тема № 9.** «Товарищеские встречи, соревнования по баскетболу» (8ч.)

**Практика.** Анализ технических и тактических приемов, Судейство игры в баскетбол; участие в соревнованиях различного уровня.

**Тема № 10.** «Итоговое контрольное занятие». (4ч.)

**Практика** Зачетные мероприятия, игры, соревнования. Контрольные испытания: броски, ведение. Подведение итогов. Формы проверки результатов освоения программы включают в себя следующее:

Знать историю возникновения игры баскетбол;

Применять правила игры баскетбол;

Происхождение игры, основные этапы развития спортивной игры баскетбол, волейбол.

Условиями успешности обучения в рамках программы являются:

Знать правила игры в баскетбол.

Уметь наблюдать за индивидуальным здоровьем;

Соблюдать технику безопасности на занятиях

## ***Планируемые результаты освоения программы***

### ***Личностные результаты освоения программы***

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей; родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от до конвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств, как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.

### ***Метапредметные результаты освоения программы:***

#### ***Регулятивные УУД***

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; различать способ и результат действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

#### ***Познавательные УУД***

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- усваивать основы смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, то есть осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии.

#### ***Коммуникативные УУД***

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия.

***Предметные результаты освоения программы:***

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Учащийся должен знать:

- историю и основные этапы развития спортивных игр: баскетбол, волейбол.
- содержание раздела «баскетбол», «волейбол», по школьной программе

физического воспитания;

- правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений;
- правила проведения занятий физическими упражнениями самостоятельно;
- правила техники безопасности и самоконтроля при занятиях физическими

упражнениями.

Учащийся должен уметь:

- выполнять основные элементы игры «баскетбол»: ловлю и передачу мяча двумя руками и одной рукой, бросок мяча с места и в движении;
- вести двухстороннюю игру с соблюдением правил;
- выполнять основные технические и тактические приемы игры «волейбол»: прием и передачу мяча, различные виды подач (бросков).

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

## Организационно-педагогические условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение.*

Для реализации программы имеется спортивный зал на базе МБОУ «Сухаревская СОШ» НМР РТ, соответствует требованиям материального и программного обеспечения, оборудован согласно правилам пожарной безопасности:

- отдельная раздевалка для мальчиков и для девочек;
- кабинет физической культуры, оснащенный по всем требованиям безопасности и охраны труда в котором имеется рабочий стол учителя, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Список оборудования

Мячи волейбольные - 8 шт.

Мячи баскетбольные - 8 шт.

Щиты баскетбольные с кольцом – 2 шт.

Стойки волейбольные – 2 шт.

Сетка волейбольная - 1 шт.

Скамьи - 4 шт.

Булавы – 8 шт.

Скакалки – 8 шт.

Секундомер - 1 шт.

Свисток – 1 шт.

Накидки двух цветов - 12 шт.

### *Формы аттестации / контроля.*

Формами оценки результатов являются – участие в играх и соревнованиях, демонстрация ведения игры, контрольные испытания, выступления на соревнованиях перед зрителями.

*Текущий контроль* проводится после завершения изучения каждого раздела и проходит в форме контрольных испытаний.

*Промежуточная аттестация* проводится 1 раз в год в декабре месяце с целью выявления уровня освоения программы и корректировки процесса обучения в формах:

- зачет на знание правил игры в волейбол, где обучающиеся выполняют судейскую роль;
- товарищеская встреча, где обучающиеся демонстрируют навыки ведения игры.

*Аттестация по завершении освоения программы* проводится в мае месяце.

Формы проведения:

- участие в соревнованиях различного уровня;
- судейство игр в баскетбол, волейбол;
- знание судейской терминологии и жестов.

## **Оценочные материалы.**

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

*Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

*Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

*Вопросы по теоретической подготовке:*

Размеры волейбольной площадки.

Типы соревнований.

Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.

Терминология в волейболе.

Волейбол-это олимпийский вид спорта?

Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?

Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.

Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?

Режим дня учащегося занимающегося спортом.

Вредные привычки и их профилактика.

Правила поведения в спортивном зале.

Достижения российских волейболистов на международной арене.

Понятие «физическая культура».

Состав команды в волейболе.

Права и обязанности игроков в волейболе.

В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.

Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.

Какая самая распространенная травма в волейболе.

Как переводится слово «волейбол».

Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

## **Методические материалы**

*Алгоритм учебного занятия.*

*1. Подготовительная часть:*

- Организационный этап (подготовка необходимого спортивного оборудования)
- Вводная беседа (правила безопасности и поведения во время занятий, наличие формы, создание эмоциональной заинтересованности, постановка цели, подготовка к нагрузкам)

*2. Основная часть:*

- Изучение темы занятия (показ, выполнение на технику, исправление ошибок, работа в парах, в группах, анализ выполнения; выявление ошибок);
- Определение последовательности выполнения заданий (соблюдения интервала, самоконтроль);
- Указания к началу работы (рекомендации по выполнению упражнений и техники его исполнения, предупреждение возможных ошибок);
- Работа над заданием индивидуально и в группах (осуществление фронтального, дифференцированного, индивидуального руководства, повторное привлечение внимания, активация и стимуляция деятельности учащихся, дополнительный показ технических приёмов);

*3. Заключительная часть:*

- Аутотренинг (переход от максимальной к минимальной нагрузке, контроль ЧСС).
- Подведение итогов урока (обобщение деятельности, самоанализ и развёрнутый анализ работ с точки зрения поставленных задач, фиксирование внимания на ошибках и достоинствах, выполненной работы).
- Организованное окончание занятия.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический, индивидуальный и групповой, игровой, соревновательный.

*Методы воспитания:* убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

*Педагогические технологии:* индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дистанционного обучения педагогической мастерской, коллективной творческой деятельности – эстафеты, соревнования, турниры.

*Здоровьесберегающие технологии. Специальные технологии.*

*По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и обучающихся (практикум, соревнования, турниры, спортивные праздники).*

## Список литературы

- М.Я. Виленский; физическая культура 5-7 классы, учебник: 2 изд.- М.: Просвещение, 2013.-239 с.;
- В.И. Лях., А.А. Зданевич; физическая культура 8-9 классы, учебник: 8 изд.- М.: Просвещение, 2012.-207с.;
- В.И. Лях., А.А. Зданевич; физическая культура 10-11 классы, учебник: 7 изд.- М.: Просвещение, 2012.-237с.:

### Интернет-ресурсы:

1. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/>
2. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/>
3. <http://calameo.download/004956933391daf85fb74>
4. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://gimnaziya.ru/>

**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Спортивный мир»**

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятий   | Форма занятия                                     | Количество часов | Тема занятия                                                                                                                                                                      | Место проведения | Форма контроля         |
|-------|-------|-------|----------------------------|---------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------|
| 1     |       |       | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | беседа                                            | 2                | <b>Основы знаний</b> Вводное занятие. Подбор группы. Цели и задачи кружка. Правила самоконтроля и техника безопасности во время занятий. Правила игры                             | Каб.№18 спортзал | Вводная диагностика    |
| 2     |       |       | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Сообщения, дискуссия                              | 2                | История и основные этапы развития волейбола. Правила игры.                                                                                                                        | Каб.№18 спортзал | Обобщающая беседа      |
| 3     |       |       | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Показ, практические упражнения                    | 2                | <b>Стойки и перемещения.</b> Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу                          | Каб.№18 спортзал | Техника выполнения     |
| 4     |       |       | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические, индивидуальные и групповые занятия. | 2                | <b>Техника и тактика игры в волейбол</b> Прием мяча сверху, стойки, передвижения, исходные положения.                                                                             | Каб.№18 спортзал | Наблюдение контроль    |
| 5     |       |       | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | групповые занятия.                                | 2                | Прием мяча сверху. Передача мяча сверху двумя руками на месте                                                                                                                     | Каб.№18 спортзал | Наблюдение контроль    |
| 6     |       |       | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 |                                                   | 2                | Передача мяча сверху Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу.                                 | Каб.№18 спортзал | Исправление ошибок.    |
| 7     |       |       | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 |                                                   | 2                | Передача мяча сверху Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. | Каб.№18 спортзал | Анализ над действиями. |

|    |  |  |                            |                                                |   |                                                                                                                                                 |                     |                           |
|----|--|--|----------------------------|------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------|
| 8  |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 |                                                | 2 | Передача мяча сверху<br>Индивидуальное<br>жонглирование сверху и<br>снизу над собой,<br>перемещения.                                            | Каб.№18<br>спортзал | Техника<br>выполнен<br>ия |
| 9  |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практич<br>еские,<br>группов<br>ые<br>занятия  | 2 | Прием мяча снизу двумя<br>руками на месте и после<br>перемещения.                                                                               | Каб.№18<br>спортзал | Работа<br>над<br>ошибками |
| 10 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практич<br>еские,<br>группов<br>ые<br>занятия. | 2 | Прием мяча снизу.<br>Сочетание с передачей<br>мяча сверху.<br>Индивидуальные<br>тактические действия: при<br>подачах, передачах                 | Каб.№18<br>спортзал | Техника<br>выполнен<br>ия |
| 11 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практич<br>еская<br>работа                     | 2 | Прием мяча снизу над<br>собой, в колоннах через<br>сетку со сменой за мячом.                                                                    | Каб.№18<br>спортзал | Работа<br>над<br>ошибками |
| 12 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практич<br>еская<br>работа                     | 2 | Прием мяча снизу. Прием<br>мяча снизу двумя руками с<br>передачей в зону 3 с<br>последующей передачей в<br>зоны 2 и 4.                          | Каб.№18<br>спортзал | Техника<br>выполнен<br>ия |
| 13 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практич<br>еская<br>работа                     | 2 | Нижняя прямая подача.<br>Учебная игра в волейбол,<br>верхняя подача с<br>расстояния 6–7 м от сетки.                                             | Каб.№18<br>спортзал | Техника<br>выполнен<br>ия |
| 14 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практич<br>еская<br>работа                     | 2 | Верхняя прямая подача.<br>Индивидуальные<br>тактические действия: при<br>подачах, передачах,<br>нападающих ударах и<br>приеме мяча с подачи     | Каб.№18<br>спортзал | Техника<br>выполнен<br>ия |
| 15 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практич<br>еская<br>работа                     | 2 | Подача на точность в зону<br>1,6,5 по 6 попыток в<br>каждую зону с места<br>подачи. Учебная игра с<br>заданиями.                                | Каб.№18<br>спортзал | Техника<br>выполнен<br>ия |
| 16 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практич<br>еская<br>работа                     | 2 | Верхняя прямая подача<br>Прием мяча с подачи в<br>зонах 1, 6, 5 с<br>доигрыванием в зону 3.<br>Двухсторонняя игра.<br>Судейство.                | Каб.№18<br>спортзал | Контроль<br>коррекция     |
| 17 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практич<br>еская<br>работа                     | 2 | Прием подачи снизу.<br>Нижняя прямая подача<br>мяча для девочек с<br>расстояния 6–7 м от сетки,<br>для мальчиков порядке<br>из-за лицевой линии | Каб.№18<br>спортзал | Техника<br>выполнен<br>ия |

|    |  |  |                            |                                                   |   |                                                                                                                                                                                                           |                  |                                        |
|----|--|--|----------------------------|---------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------|
| 18 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа                               | 2 | Прием подачи снизу Прием мяча снизу двумя руками на месте после подачи. Подстраховка нападающего и блокирующего                                                                                           | Каб.№18 спортзал | Техника выполнения                     |
| 19 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Творческая работа                                 | 2 | Прием подачи снизу в облегченных условиях Взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3. Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча | Каб.№18 спортзал | Наблюдение контроль коррекция действий |
| 20 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические, групповые занятия.                  | 2 | Прием подачи с перемещением. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола                                                                                                                             | Каб.№18 спортзал | Наблюдение контроль коррекция действий |
| 21 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа                               | 2 | Нападающий удар в облегченных условиях Взаимодействие игроков линии нападения. Двухсторонняя игра с заданиями. Подстраховка нападающего и блокирующего.                                                   | Каб.№18 спортзал | Наблюдение контроль коррекция действий |
| 22 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа                               | 2 | Нападающий удар в облегченных условиях Взаимодействие игроков линии нападения. Двухсторонняя игра с заданиями.                                                                                            | Каб.№18 спортзал | Работа над ошибками                    |
| 23 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа                               | 2 | Нападающий удар со второй передачи в зоне 3. Двухсторонняя игра. Судейство.                                                                                                                               | Каб.№18 спортзал | Наблюдение контроль коррекция          |
| 24 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа                               | 2 | Нападающий удар. Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи                                                                                    | Каб.№18 спортзал | Техника выполнения                     |
| 25 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические, индивидуальные и групповые занятия. | 2 | Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Техники - тактические навыки в подачах (сочетание точности и скорости полета мяча).                                                                      | Каб.№18 спортзал | Наблюдение контроль коррекция действий |

|    |  |  |                            |                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                                        |
|----|--|--|----------------------------|--------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------|
| 26 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические, индивидуальные, групповые занятия. | 2 | Взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3 Техничко - тактические навыки в подачах (сочетание точности и скорости полета мяча).                                                                                   | Каб.№18 спортзал | Наблюдение контроль коррекция действий |
| 27 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические групповые занятия.                  | 2 | Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке                                                                                                          | Каб.№18 спортзал | Обобщающая беседа                      |
| 28 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические, групповые занятия.                 | 2 | Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Двухсторонняя игра. Судейство.                                                                                                                                                          | Каб.№18 спортзал | Техника выполнения                     |
| 29 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа                              | 2 | Учебная игра, эстафеты и подвижные игры. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.                                                                                                                                                | Каб.№18 спортзал | Анализ игры                            |
| 30 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа                              | 2 | Двухсторонняя игра с заданиями. Судейство. Прием мяча с подачи и нападающего удара                                                                                                                                                       | Каб.№18 спортзал | Текущий контроль                       |
| 31 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа                              | 2 | Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).                                                                                                                                      | Каб.№18 спортзал | Анализ над действиями в игре           |
| 32 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа                              | 2 | Двухсторонняя игра с заданиями. Судейство Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).                                                                                            | Каб.№18 спортзал | Анализ над действиями в игре           |
| 33 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Зачет                                            | 2 | Итоговые занятия. Судейство. Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга                                                                                                                                        | Каб.№18 спортзал | Промежуточная аттестация               |
| 34 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические, групповые занятия.                 | 2 | Контрольные тесты по технике игры волейбол. Техничко - тактические навыки в подачах (сочетание точности и скорости полета мяча). На площадке выделяют зоны 1,6,5 подача выполняют на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи. | Каб.№18 спортзал | Контроль коррекция                     |

|    |  |  |                            |                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                    |
|----|--|--|----------------------------|---------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|
| 35 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Беседа              | 2 | <b>Основы знаний о баскетболе. (2 ч).</b> Правила самоконтроля и техника безопасности во время занятий по баскетболу. Форма, личная гигиена. История и основные этапы развития баскетбола. Техника и тактика игры в баскетбол. Правила игры. Перемещения. Цель игры. Взаимодействия | Каб.№18 спортзал | Обобщающая беседа  |
| 36 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа | 2 | Техника и тактика игры в баскетбол. Правила игры. Перемещения. Цель игры. Введение мяча шагом и бегом                                                                                                                                                                               | Каб.№18 спортзал | Текущий контроль   |
| 37 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа | 2 | Введение мяча шагом и бегом Индивидуальные тактические действия в перемещениях на игровой площадке с учетом правил игры.                                                                                                                                                            | Каб.№18 спортзал | Анализ работ       |
| 38 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа | 2 | Введение мяча шагом и бегом. Остановка прыжком Индивидуальные тактические действия.                                                                                                                                                                                                 | Каб.№18 спортзал | Текущий контроль   |
| 39 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа | 2 | Введение мяча шагом и бегом. Остановка прыжком Индивидуальные тактические действия.                                                                                                                                                                                                 | Каб.№18 спортзал | Текущий контроль   |
| 40 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа | 2 | Введение мяча шагом и бегом. Остановка прыжком                                                                                                                                                                                                                                      | Каб.№18 спортзал | Техника выполнения |
| 41 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа | 2 | Введение мяча шагом и бегом. Остановка прыжком Введение мяча шагом и бегом.                                                                                                                                                                                                         | Каб.№18 спортзал | Анализ работ       |
| 42 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа | 2 | Введение мяча шагом и бегом с поворотом с передач                                                                                                                                                                                                                                   | Каб.№18 спортзал | Контроль коррекция |
| 43 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа | 2 | <b>Техника ловли и передача мяча.</b> На месте в парах с изменением направления.                                                                                                                                                                                                    | Каб.№18 спортзал | Текущий контроль   |
| 44 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа | 2 | Ловля мяча двумя руками на месте и после перемещения Передача мяча сверху двумя руками на месте с заданием                                                                                                                                                                          | Каб.№18 спортзал | Текущий контроль   |

|    |  |  |                            |                                  |   |                                                                                                                                                                                                                              |                  |                                    |
|----|--|--|----------------------------|----------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------|
| 45 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа              | 2 | Ловля мяча двумя руками на месте и после перемещения Передача мяча сверху двумя руками на месте с заданием.                                                                                                                  | Каб.№18 спортзал | Текущий контроль                   |
| 46 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа,             | 2 | Ловля высоколетящего мяча в прыжке и после перемещения. Передача мяча сверху двумя руками на месте с заданием. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.                                                            | Каб.№18 спортзал | Контроль за<br>Техникой выполнения |
| 47 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа,             | 2 | Ловля мяча двумя руками на месте и после перемещения Передача мяча сверху двумя руками на месте с заданием Броски мяча с места. Индивидуальные тактические действия в перемещениях на игровой площадке с учетом правил игры. | Каб.№18 спортзал | Техника выполнения                 |
| 48 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа              | 2 | <b>Броски мяча.</b><br>Броски мяча с места (из под кольца).                                                                                                                                                                  | Каб.№18 спортзал | Текущий контроль                   |
| 49 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа              | 2 | Броски мяча одной и двумя руками после с различных точек.                                                                                                                                                                    | Каб.№18 спортзал | Техника выполнения                 |
| 50 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа              | 2 | Броски мяча одной и двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.                                                                                                                                             | Каб.№18 спортзал | Исправление ошибок.                |
| 51 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические, групповые занятия. | 2 | Броски мяча одной и двумя руками с трех очковой линии. Чередование способов перемещения игроков.                                                                                                                             | Каб.№18 спортзал | Техника выполнения                 |
| 52 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические, групповые занятия. | 2 | Штрафной бросок. Броски мяча одной и двумя руками. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.                                                                                                                        | Каб.№18 спортзал | Техника выполнения                 |

|    |  |  |                            |                                  |   |                                                                                                                                                                                      |                  |                                    |
|----|--|--|----------------------------|----------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------|
| 53 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические, групповые занятия. | 2 | <b>Броски мяча в движении.</b><br>Броски мяча в прыжке (из под кольца) Ловля мяча двумя руками на месте и после перемещения<br>Передача мяча сверху двумя руками на месте с заданием | Каб.№18 спортзал | Контроль за<br>Техникой выполнения |
| 54 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические, групповые занятия. | 2 | Броски мяча в движении в прыжке (из под кольца).<br>Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.                                                                               | Каб.№18 спортзал | Текущий контроль                   |
| 55 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические, групповые занятия. | 2 | Броски мяча в движении в прыжке (из под кольца).<br>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед                                                            | Каб.№18 спортзал | Техника выполнения                 |
| 56 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические, групповые занятия. | 2 | Броски мяча в движении в прыжке (из под кольца).                                                                                                                                     | Каб.№18 спортзал | Текущий контроль                   |
| 57 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Сообщения групповые занятия.     | 2 | <b>Техника и тактика игры в баскетбол.</b> Взаимодействие игроков в защите                                                                                                           | Каб.№18 спортзал | Текущий контроль                   |
| 58 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические, групповые занятия. | 2 | Передача мяча сверху двумя руками на месте с заданием.                                                                                                                               | Каб.№18 спортзал | Контроль за<br>Техникой выполнения |
| 59 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические, групповые занятия. | 2 | Взаимодействие игроков в защите с заданием.<br>Учебные игры в мини-баскетбол. Судейство                                                                                              | Каб.№18 спортзал | Контроль за<br>Техникой выполнения |
| 60 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические, групповые занятия. | 2 | Взаимодействие игроков в нападении с заданием.<br>Учебные игры в мини-баскетбол. Судейство                                                                                           | Каб.№18 спортзал | Контроль за<br>Техникой выполнения |
| 61 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа              | 2 | Взаимодействие игроков в защите с заданием.<br>Учебные игры в мини-баскетбол. Судейство.                                                                                             | Каб.№18 спортзал | Текущий контроль                   |

|    |  |  |                            |                                  |   |                                                                                                                              |                  |                                               |
|----|--|--|----------------------------|----------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------|
| 62 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практическая работа              | 2 | <b>Двухсторонняя игра баскетбол.</b> Учебная игра в баскетбол, упрощенные правила. Перемещения.                              | Каб.№18 спортзал | Текущий контроль                              |
| 63 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические, групповые занятия. | 2 | Учебная игра в баскетбол, упрощенные правила. Перемещения. Ловля высоколетящего мяча в прыжке и после перемещения.           | Каб.№18 спортзал | Текущий контроль                              |
| 64 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Групповые занятия.               | 2 | Учебная игра в баскетбол, упрощенные правила. Перемещения.                                                                   | Каб.№18 спортзал | Обобщающая беседа                             |
| 65 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Групповые занятия.               | 2 | Двухсторонняя игра с заданиями. 3х3, 4х4. 5х5. Судейство.                                                                    | Каб.№18 спортзал | Анализ над действиями в игре                  |
| 66 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические, групповые занятия. | 2 | Двухсторонняя игра с заданиями. 4х4. 5х5.. Судейство.                                                                        | Каб.№18 спортзал | Анализ над действиями в игре                  |
| 67 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические, групповые занятия. | 2 | <b>Товарищеские встречи по баскетболу, соревнования.</b> Подвижные игры, эстафеты. Двухсторонняя игра с заданиями. 4х4. 5х5. | Каб.№18 спортзал | Анализ над действиями в игре                  |
| 68 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические, групповые занятия. | 2 | Двухсторонняя игра с заданиями. 4х4. 5х5. Судейство                                                                          | Каб.№18 спортзал | Анализ над действиями в игре                  |
| 69 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Групповые занятия.               | 2 | Двухсторонняя игра с заданиями. 4х4. 5х5. Судейство                                                                          | Каб.№18 спортзал | Зачет, анализ игр                             |
| 70 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Практические, групповые занятия. | 2 | Двухсторонняя игра с заданиями. 4х4. 5х5. Судейство                                                                          | Каб.№18 спортзал | Зачет, анализ игр                             |
| 71 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | зачет                            | 2 | <b>Контрольные испытания.</b> Зачетные мероприятия, игры, соревнования. Судейство игр.                                       | Каб.№18 спортзал | Аттестация по завершении и освоения программы |
| 72 |  |  | 16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Беседа                           | 2 | Подведение итогов.                                                                                                           | Каб.№18 спортзал | Опрос.                                        |