

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мамыковская средняя общеобразовательная школа Нурлатского
муниципального района Республики Татарстан»

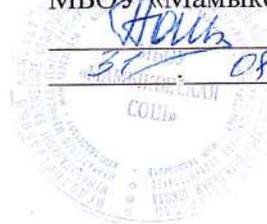
Принято на заседании
методического (педагогического) совета
МБОУ «Мамыковская СОШ»
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

«Утверждаю»

Директор

МБОУ «Мамыковская СОШ»

 / Т.М. Ваняшина
31.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивные игры»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год/136 часов

Составитель (разработчик):

Багаев Алексей Николаевич

Педагог дополнительного образования

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	МБОУ «Мамыковская СОШ»
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	Багаев Алексей Николаевич, педагог дополнительного образования
4.1	ФИО, должность	Багаев Алексей Николаевич
5	Сведения о программе	Программа «Спортивные игры»
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	11-17 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы; - вид программы; - принцип проектирования программы; - форма организации содержания и учебного процесса.	- дополнительная общеобразовательная программа; - модифицированная; - индивидуальная, групповая форма организации работы
5.4	Цель программы	укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта, донесение до учащихся информации о принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи
5.5	Образовательные модули	Баскетбол, волейбол, футбол
6	Формы и методы образовательной деятельности	Теоретические занятия, практические занятия
7	Формы мониторинга результативности	Беседа, опрос, наблюдение, упражнения
8	Результативность реализации программы	- уметь овладением мяча; - уметь ориентироваться во время игры; - знать правил игры; - знать историю спортивных игр; - интересоваться новостями спортивных игр; - способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми.
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	

Оглавление

Информационная карта образовательной программы	2
Пояснительная записка	4
Содержание программы	8
Учебный (тематический) план	8
Содержание учебного (тематического) плана	8
Формы контроля и оценочные материалы	9
Организационно-педагогические условия реализации программы	10
Материально-технические условия реализации Программы	10
Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы	10
Приложение №1	12

Пояснительная записка

Программа кружковой деятельности «Спортивные игры» (сокращенное наименование «Спортигры») предназначена для физкультурно–спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Общеразвивающая программа «Спортивные игры» направлена на формирование мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека, а также донесении до учащихся информации о принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 07.12.2024 г. № 3610-р «О Плане мероприятий по реализации Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу», Уставом школы.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

В программе отражены основные *принципы спортивной подготовки*:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы, в том числе донесение до учащихся информации о принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность: Программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств. Дети, занимающиеся в спортивном объединении, практически не болеют, становятся не только крепче физически, но и закаляются морально, становятся увереннее в своих силах, что положительно сказывается на их успеваемости. Занятия физическими упражнениями способствуют оптимальному соотношению между умственной и физической нагрузками, укреплению здоровья школьников, повышению их двигательной активности, повышению уровня физической подготовленности. Ещё одной важной задачей является предоставление мощной альтернативы в виде занятий спортом детям и подросткам пагубному влиянию дурных пристрастий: курению, алкоголю, наркотикам. Не менее важна и собственно оздоровительная направленность работы в данном направлении.

Отличительные особенности: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют в поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Цель программы «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта, донесение до учащихся информации о принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- донесение до учащихся информации о принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа кружковой деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 4 часа в неделю 5-11 классов, всего 136 часов в течение 1 года.

Принадлежность к кружковой деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по кружковой деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация

данной программы в рамках кружковой деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- проявление неприятия вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы кружковой деятельности:

• осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение

• численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

• социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Содержание программы
Учебный (тематический) план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие	2	2		Групповая	Собеседование наблюдение
2	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1		Групповая	Опрос
3	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	1	1	Групповая, коллективно- групповая	Практика, наблюдение
4	История спортивных игр. Знакомство с правилами соревнований	2	1	1	Групповая, коллективно- групповая	Опрос, беседа
5	Баскетбол	41	4	37	Групповая и коллективно- групповая	соревнования
6	Волейбол	38	4	34	Групповая и коллективно- групповая	соревнования
7	Футбол	48	4	44	Групповая и коллективно- групповая	соревнования
8	Итоговое занятие	2	1	1		
	ИТОГО	136	18	118		

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой. Техника безопасности во время занятий по спортивным играм. Знакомство с программой. Правила поведения на занятии и режим работы. Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

2. Гигиена спортсмена и закаливание.

Теория: Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

3. Места занятий, их оборудование и подготовка.

Теория: Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

Практика: Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами спортивных игр.

4. История спортивных игр. Знакомство с правилами соревнований.

Теория: Спортивные игры. История спортивных игр. Последние достижения на олимпиадах. Судейство соревнований в спортивных играх (футбол, волейбол, настольный теннис, баскетбол)

Практика: Правила ведения игр, основные приемы, тактика ведения, совершенствование техники ведения и координации.

5. Баскетбол

Теория: Изучение особенностей выполнения технических приемов баскетбола.

Практика: Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.

6. Волейбол

Теория: Изучение особенностей выполнения технических приемов волейбола.

Практика: Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Контрольные игры и соревнования.

7. Футбол

Теория: Изучение особенностей выполнения технических приемов футбола.

Практика: Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

8. Итоговое занятие

Практика: Заключительное соревнование, сдача нормативов, подведение итогов.

Формы контроля и оценочные материалы

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в следующих формах:

- участие в спортивных соревнованиях

На первом, репродуктивном уровне организации деятельности обучающихся, основными формами представления результатов работы являются: открытые занятия, участие в спортивных соревнованиях

Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия реализации программы:

Занятия должны проходить в просторном, проветренном спортивном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Для тренировок, успешных и разносторонних, зал должен быть оборудован и обеспечен разнообразным спортивным инвентарем: мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, шведская стенка, маты, скамейки. Каждый занимающийся должен иметь удобную спортивную одежду и спортивную обувь.

Материально-технические условия реализации Программы

Оборудование спортзала:

1. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
2. Палка гимнастическая.
3. Скакалка детская.
4. Мат гимнастический.
5. Кегли.
6. Обруч пластиковый детский.
7. Планка для прыжков в высоту.
8. Стойка для прыжков в высоту.
9. Рулетка измерительная.
10. Щит баскетбольный тренировочный.
11. Сетка для переноса и хранения мячей.
12. Сетка волейбольная.
13. Аптечка.
14. Мяч малый (теннисный).
15. Гранаты для метания (500г,700г).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Площадка игровая баскетбольная.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал. (Тесты)

Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы

Методическое обеспечение программы:

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), больше половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

Организуя учебно-воспитательный процесс, следует использовать методы физического воспитания:

- *Методы регламентированного упражнения* - деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит:

- В твердо предписанной программе движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- В возможно точном дозировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки;

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков.

- *Игровой метод* - игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность, является также весьма действенным для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

- *Соревновательный метод* - соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач - воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способностей рационально использовать их в усложненных условиях. Сравнительно с другими методами физического воспитания он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др.

- *Использование словесных и сенсорных методов*. Практически все основные стороны деятельности педагога в процессе физического воспитания связаны с использованием слова: посредством слова сообщают знания, активизируют и углубляют восприятия, ставя задания, формируют отношение к ним, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, направляют поведение воспитуемых. Общепедагогические методы - дидактический рассказ, беседа, обсуждение и т.д.

Сенсорные методы основаны на наглядности - показ самих упражнений (в целом или по элементам, замедленно или в обычном темпе); демонстрация наглядных пособий типа рисунков, схем, фотографий и т.п.; видео демонстрация - из важнейших достоинств этого вида демонстрации состоит в возможности воссоздавать движения в динамике, в том числе и в замедленном темпе и вместе с тем выделять для анализа отдельные фазы и т.д.

Литература для педагогов:

1. Методические рекомендации «Обучение приемам игры в волейбол». Изд. ПГПУ имени В.Г. Беленского, под редакцией А.М. Кулясов, В.С. Куракин, 1994г.
2. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова «Спортивные игры», Москва 2002 г.
3. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
4. Кузнецов В.С. «Упражнения и игры с мячом», 2009.
5. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе.
6. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов/В. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 176 с., ил.
7. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее/М. Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
8. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений/Е. Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие							
1			2	Введение в образовательную программу. Правила по ТБ. Техника безопасности.	Лекция (беседа)	Спортивный зал	Собеседование
Гигиена спортсмена и закаливание							
2			1	Гигиена спортсмена и закаливание	Лекция (рассказ, беседа)	Спортивный зал	Собеседование
Места занятий, их оборудование и подготовка							
3			2	Места занятий, их оборудование и подготовка	Лекция (рассказ, беседа)	Спортивный зал	Собеседование
История спортивных игр. Знакомство с правилами соревнований							
4			2	История спортивных игр. Знакомство с правилами соревнований	Лекция (рассказ, беседа)	Спортивный зал	Собеседование
Баскетбол							
5			7	Основы знаний. Сущность игры. Краткие сведения о ее развитии. Правила игры в баскетбол. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания. Ведение мяча – высокое, низкое; ведение в паре. Броски мяча	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа

				двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);			
6			7	<p>Специальная подготовка. Стойка, перемещения игрока, прыжки, остановки в движении по звуковому сигналу, повороты. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Ведение мяча – высокое, низкое; ведение в паре.</p>	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа
7			7	<p>Специальная подготовка. Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; Броски в корзину – одной рукой от плеча;</p>	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа

				<p>одной рукой в прыжке; одной рукой снизу; двумя руками сверху; двумя руками от груди; одной рукой от плеча в движении. Ловля мяча, отскочившего от щита. Учебная игра баскетбол.</p>			
8			7	<p>Специальная подготовка . Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; Броски в корзину – одной рукой от плеча; одной рукой в прыжке; одной рукой снизу; двумя руками сверху; двумя руками от груди; одной рукой от плеча в движении. Ловля мяча, отскочившего от щита. Учебная игра баскетбол.</p>	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа
9			7	<p>Специальная подготовка. Теоретико-методические задания Учебная игра баскетбол.</p>	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа

10			6	Специальная подготовка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Соревнования по баскетболу.	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа
Волейбол							
11			2	Общая физическая подготовка. Сущность игры. Краткие сведения о волейболе. Правила игры в волейбол. Стойка, перемещения игрока, прыжки. Верхняя передача мяча двумя руками - в высокой стойке, в низкой стойке.	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа
12			3	Общая физическая подготовка. Стойка, перемещения игрока, прыжки. Верхняя передача мяча двумя руками - в высокой стойке, в низкой стойке. Нижняя передача двумя руками. Нижняя прямая подача.	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа
13			3	Общая физическая подготовка. Стойка, перемещения игрока, прыжки. Верхняя передача мяча двумя руками - в высокой стойке, в низкой стойке. Нижняя передача двумя руками. Нижняя прямая подача.	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа

14			3	Общая физическая подготовка. Стойка, перемещения игрока, прыжки. Верхняя передача мяча двумя руками - в высокой стойке, в низкой стойке. Нижняя передача двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра волейбол.	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа
15			3	Общая физическая подготовка. Стойка, перемещения игрока, прыжки. Многократные передачи мяча над собой. Многократные приемы мяча над собой. Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол.	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа
16			3	Общая физическая подготовка. Стойка, перемещения игрока, прыжки. Многократные передачи мяча над собой. Многократные приемы мяча над собой. Передача мяча назад за голову. Нападающий удар, блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол.	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа
17			3	Общая физическая подготовка. Стойка, перемещения игрока, прыжки. Многократные передачи мяча над собой.	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа

				Многokратные приемы мяча над собой. Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол.			
18			3	Общая физическая подготовка. Стойка, перемещения игрока, прыжки. Многokратные передачи мяча над собой. Многokратные приемы мяча над собой. Передача мяча назад за голову. Нападающий удар, блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол.	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа
19			3	Общая физическая подготовка. Стойка, перемещения игрока, прыжки. Передача мяча назад за голову. Верхняя прямая подача. Нападающий удар, блокирование. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия; групповые тактические действия; командные действия.	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа
20			2	Общая физическая подготовка. Стойка, перемещения игрока, прыжки. Тактика игры в защите: индивидуальные тактические действия; групповые	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа

				тактические действия; командные действия.			
21			2	Общая физическая подготовка. Учебная игра в три касания.	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа
22			2	Общая физическая подготовка. Учебная игра волейбол.	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа
23			2	Теоретико-методические задания Соревнования по волейболу	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа
24			2	Специальная подготовка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия Соревнования по волейболу.	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа
25			2	Специальная подготовка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия Соревнования по волейболу.	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа
Футбол							
26			8	Основы знаний. Сущность игры. Краткие сведения о ее развитии. Правила игры в футбол. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа

				<p>организма человека. Признаки простудного заболевания. Специальная подготовка. Стойка, перемещения игрока, бег, остановки, повороты, прыжки. Ведение мяча по прямой линии, с обведением стоек, в паре. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах.</p>			
27			8	<p>Специальная подготовка. Стойка, перемещения игрока, бег, остановки, повороты, прыжки. Ведение мяча по прямой линии, с обведением стоек, в паре. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Перехват мяча, вбрасывание. Техника игры вратаря: ловля низких мячей, высоких мячей, отбивание мяча.</p>	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа
28			8	<p>Специальная подготовка. Стойка, перемещения</p>	Индивидуальные,	Спортивный зал	Практическая работа

				игрока, бег, остановки, повороты, прыжки. Ведение мяча, передачи мяча в парах. Тактика игры центральных нападающих; защитников, полузащитников.	групповые и командные		
29			8	Специальная подготовка. Стойка, перемещения игрока, бег, остановки, повороты, прыжки. Тактика игры в нападении и в защите. Учебная игра футбол.	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа
30			8	Специальная подготовка. Теоретико-методические задания Учебная игра футбол.	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа
31			8	Специальная подготовка. Соревнования по футболу.	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Практическая работа
32	Итоговое занятие		2	Итоговое занятие	Индивидуальные, групповые и командные	Спортивный зал	Беседа
	Итого		136				