

Рассмотрена  
на заседании УМО  
Протокол № 1 от 27.08.2024  
\_\_\_\_\_ Долгова О.А.

Согласовано  
зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Л.Е.Шамсутдинова

Утверждена и введена в действие  
Приказ № 204 от 27.08.2024  
Директор \_\_\_\_\_ Н.В.Голубева

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«АЗИМУТ»  
Направленность : физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся: 14-18 лет  
Срок реализации: 2 года  
Составитель: Левин Олег Михайлович  
учитель физкультуры и ОБЖ**

**Чистополь 2024**

## Оглавление:

1. Оглавление	2
2. Пояснительная записка	3
3. Цель, задачи	3
4. Актуальность	3
5. Условия реализации программы	3
6. Формы работы	4
7. Планируемые результаты	4
8. Учебно-тематический план	5
9. Содержание программы	10
10. Организационно-педагогические условия	14
11. Список литературы	15
12. Календарно-тематическое планирование	16

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Азимут» составлена в соответствии с дополнительной образовательной программой МБОУ «Гимназия №1», составлена с учетом требований Положения о дополнительном образовании в МБОУ «Гимназия №1».

Деятельность объединения осуществляется в соответствии с:

ФЗ об образовании в РФ от 29.12.2012 №273-Ф

Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 №1726;

Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений № 139 от 4 апреля 2003г».

### Обоснование программы

**Актуальность** программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности определяется необходимостью сбалансировано организовать индивидуальную деятельность детей с ярко выраженными физкультурными способностями, чьи интересы к спортивным занятиям преобладают над интересами к другим видам деятельности. Внедряя дополнительные Программы физкультурно-оздоровительной направленности, мы будем способствовать оптимизации двигательной деятельности детей, имеющих психомоторную одарённость.

Отличительные особенности данной программы заключается в усложнении содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащении физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

**Цель:** создание условий для формирования духовных и физических качеств личности, совершенствование двигательной активности гимназистов с психомоторной одарённостью, содействие достижению наивысших результатов в развитии физических качеств, а также формирования потребности здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

**Обучающие:** расширять двигательный опыт детей, обогатить его новыми, более сложными движениями; способствовать развитию навыков основных видов движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях

**Развивающие:** развивать двигательные качества: быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость; умение использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;

**Воспитательные:** формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание; формировать интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом, развитие инициативы и самостоятельности у обучающихся.

### Условия реализации программы:

Программа составлена для детей 14-18 лет, занятия 1 раз в неделю; количество часов в неделю -2, в учебный год-72 часа; 1занятие -1час 35 минут ( с переменой). Количество обучающихся -16 человек; проведение занятий возможно групповым, фронтальным и индивидуальным методами.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности предполагает контингент обучающихся в возрасте от 14 до 18 лет. К занятиям допускаются все учащиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. На занятиях осуществляется физкультурно- оздоровительная и

воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности получение простейших навыков техники и тактики с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся, обучение приемам страховки и само страховки, умению правильно падать. Этот учебный период (1 год) позволит подготовить учащихся для занятий видами спорта при переходе на основной уровень.

**Продолжительность программы:** 2 года

**Формы работы** – очная, групповая, индивидуальная.

**Формы занятий:** по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, интерактивные, участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, зачёты.

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности: - теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.); - практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.); - индивидуальные, групповые, фронтальные

### **Планируемые результаты 1 года обучения**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития волейбола , характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Аттестация по завершении освоения программы – видео-фото отчет.

#### Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности, организационные вопросы. ОФП. Обучение технике перемещений волейболистов, передачи сверху 2 руками	1	1	
2	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче 2 руками.	1		1
3	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче 2 руками.	1		1
4	Развитие быстроты перемещений. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче.	1		1
5	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение верхней прямой подаче.	1		1
6	Обучение верхней передаче после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач.	1		1
7	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основами правилами игры в волейбол.	1		1
8	Обучение приему и передаче мяча сверху 2 руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика 1-х и 2-х передач	1		1
9	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.	1		1
10	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыка приема и передачи мяча сверху 2-мя руками.	1		1

	Совершенствование навыков подачи.			
11	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху 2-мя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	1		1
12	Совершенствование навыков перемещения, приема и передачи сверху 2 руками, нижней подачи и приема с подачи.	1		1
13	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху 2 руками.	1		1
14	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху 2 руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	1		1
15	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху 2 руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом	1		1
16	Прием и передача сверху. Обучение приему снизу 2 руками. Обучение прямому нападающему удару.	1		1
17	Верхние передачи. Обучение приему мяча снизу 2 руками. Обучение прямому нападающему удару.	1		1
18	Обучение приему мяча снизу 2 руками, прямому нападающему удару, верхней прямой подаче.	1		1
19	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу 2 руками. Обучение верхней прямой подаче, прямому нападающему удару.	1		1
20	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу 2 руками и второй передачи. Обучение верхней прямой подаче, прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей сверху в прыжке.	1		1
21	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу 2 руками и второй передачи. Обучение верхней прямой подаче, прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей сверху в прыжке.	1		1
22	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1		1
23	Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1		1
24	Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3.	1		1
25	Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3	1		1
26	Индивидуальные, групповые и командные действия.	1		1
27	Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии	1		1
28	Подстраховка нападающего и блокирующего.	1		1
29	Введение. Техника безопасности Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.	1		1
30	Тактика нападения.	1		1
31	Техника передвижения приставными шагами.	1		1
32	Индивидуальные действия при нападении.	1		1
33	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1		1
34	Передача мяча двумя руками от груди.	1		1
35	Чередование упражнений на развитие специальных	1		1

	физических качеств.			
36	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1		1
37	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	1		1
38	Командные действия в нападении.	1		1
39	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1		1
40	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1		1
41	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	1		1
42	Многократное выполнение технических приемов.	1		1
43	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра	1		1
44	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1		1
45	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	1		1
46	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	1		1
47	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	1		1
48	Бросок мяча двумя руками от груди.	1		1
49	Ведение мяча с переводом на другую руку.	1		1
50	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	1		1
51	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. ОФП.	1		1
52	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1		1
53	Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	1		1
54	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1		1
55	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки.	1		1
56	Ведение мяча на месте, с изменением направления с остановкой шагом после ведения. Передачи мяча.	1		1
57	Передачи мяча в треугольниках, квадратах, пятерках	1		1
58	Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков. Ведение мяча по дугам, кругам	1		1
59	Развитие физических качеств. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	1		1
60	Развитие физических качеств. Штрафной бросок.	1		1
61				
62	Высокий старт. Бег с ускорением.	1	1	
63	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.	1		1
64	Техника эстафетного бега 4x40м.	1		1
65	Бег на средние дистанции 300-500 м.	1		1
66	Челночный бег 3x10м и 6x10 м.	1		1
67	Спортивная ходьба. Низкий старт, стартовый разбег.	1		1
68	Кросс 900м. Развитие силы.	1		1
69	Бег 60, 100м. Эстафетный бег	1		1
70	Кросс 1500м. Ознакомление с правилами соревнований.	1		1
71	Метание малого мяча. ОФП.	1		1
72	Метание гранаты 500 гр. ОФП	1		1
<b>ИТОГО часов</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>

## Содержание программы: Волейбол

Инструктаж по технике безопасности, организационные вопросы. ОФП. Обучение технике перемещений. Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче 2 руками

Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче 2 руками.

Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче 2 руками.

Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче 2 руками.

Развитие быстроты перемещений. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче

Развитие быстроты перемещений. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче.

Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение верхней прямой подаче

Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение верхней прямой подаче.

Обучение верхней передаче после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач.

Обучение верхней передаче после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач.

Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче.

Ознакомление с основами правилами игры в волейбол.

Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче.

Ознакомление с основами правилами игры в волейбол.

Обучение приему и передаче мяча сверху 2 руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика 1-х и 2-х передач.

Обучение приему и передаче мяча сверху 2 руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика 1-х и 2-х передач

Обучение приему и передаче сверху 2 руками. Обучение приему сверху с подачи. Тактика 1-х и 2-х передач

Обучение приему и передаче сверху 2 руками. Обучение приему сверху с подачи. Тактика 1-х и 2-х передач

Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.

Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.

Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи (на точность). Физическая подготовка

Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи (на точность). Физическая подготовка

Теоретическое занятие. Краткий обзор развития волейбола. Правила игры в волейбол.

Судейство.

Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыка приема и передачи мяча сверху 2-мя руками. Совершенствование навыков подачи.

Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыка приема и передачи мяча сверху 2-мя руками. Совершенствование навыков подачи.

Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху 2-мя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.

Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху 2-

мя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.

Совершенствование навыков перемещения, приема и передачи сверху 2 руками, нижней подачи и приема с подачи.

Совершенствование навыков перемещения, приема и передачи сверху 2 руками, нижней подачи и приема с подачи.

Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху 2 руками.

Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху 2 руками.

Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху 2 руками.

Совершенствование навыков нижней прямой подачи.

Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху 2 руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом

Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху 2 руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом

Прием и передача сверху. Обучение приему снизу 2 руками. Обучение прямому нападающему удару.

Прием и передача сверху. Обучение приему снизу 2 руками. Обучение прямому нападающему удару.

Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему снизу 2 руками. Обучение прямому нападающему удару

Верхние передачи. Обучение приему мяча снизу 2 руками. Обучение прямому нападающему удару.

Верхние передачи. Обучение приему мяча снизу 2 руками. Обучение прямому нападающему удару.

Обучение приему мяча снизу 2 руками, прямому нападающему удару, верхней прямой подаче.

Обучение приему мяча снизу 2 руками, прямому нападающему удару, верхней прямой подаче.

Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу 2 руками. Обучение верхней прямой подаче, прямому нападающему удару.

Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу 2 руками. Обучение верхней прямой подаче, прямому нападающему удару.

Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу 2 руками и второй передачи.

Обучение верхней прямой подаче, прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей сверху в прыжке.

Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу 2 руками и второй передачи.

Обучение верхней прямой подаче, прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей сверху в прыжке.

Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу 2 руками и второй передачи.

Обучение верхней прямой подаче, прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей сверху в прыжке.

Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь

Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь

Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь

Чередование способов перемещения игроков.

Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.

Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.

Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.

Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).

Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3.

Доигрывание мяча над сеткой.

Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3

Одиночное и двойное блокирование.  
Индивидуальные, групповые и командные действия.  
Взаимодействие игроков линии защиты и нападения  
Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии  
Одиночный и двойной блоки.  
Подстраховка нападающего и блокирующего.  
Поддачи нацеленные с вращением и без вращения мяча

## **Баскетбол**

Введение. Техника безопасности  
Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.  
Техника передвижения при нападении.  
Тактика нападения.  
Индивидуальные действия без мяча.  
Техника передвижения приставными шагами.  
Индивидуальные действия при нападении с мячом.  
Индивидуальные действия при нападении.  
Прыжки толчком с двух ног.  
Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.  
Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».  
Передача мяча двумя руками от груди.  
Взаимодействие трех игроков «треугольник».  
Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.  
Бросок мяча двумя руками от груди.  
Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.  
Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.  
Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.  
Ловля двумя руками «низкого» мяча.  
Командные действия в нападении.  
Многократное выполнение технических приемов.  
Самоконтроль в процессе занятий спортом.  
Ведение мяча с высоким и низким отскоком.  
Ведение мяча с изменением скорости передвижения.  
Выбор места по отношению к нападающему с мячом.  
Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.  
Многократное выполнение технических приемов.  
Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра  
Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.  
Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.  
Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.  
Действия одного защитника против двух нападающих.  
Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.  
Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от

действий и расположения нападающих.  
Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.  
Бросок мяча одной рукой сверху.  
Бросок мяча двумя руками от груди.  
Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.  
Ведение мяча с переводом на другую руку.  
Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.  
Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.  
Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.  
Ведение мяча с изменением скорости передвижения. ОФП.  
Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.  
Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  
Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.  
Переключение от действия в нападении к действиям в защите.  
Бросок мяча одной рукой сверху.  
Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  
Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.  
Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки.  
Броски в кольцо. Ведение мяча по прямой.  
Ведение мяча на месте, с изменением направления с остановкой шагом после ведения. Передачи мяча.  
Передачи мяча на месте через сетку. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.  
Передачи мяча в треугольниках, квадратах, пятерках  
Встречные передачи мяча. Броски мяча в кольцо  
Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков. Ведение мяча по дугам, кругам  
Броски в кольцо. Ведение мяча по прямой.  
Развитие физических качеств.  
Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.  
Встречные передачи мяча. Броски мяча в кольцо  
Развитие физических качеств. Штрафной бросок.

**Лёгкая атлетика**  
Вводное занятие. История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.  
Легкоатлетическая разминка.  
Высокий старт. Бег с ускорением.  
Низкий старт. Бег на короткие дистанции.  
Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.  
Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.  
Техника эстафетного бега 4x40м.  
Бег на короткие дистанции 60, 100м.  
Бег на средние дистанции 300-500 м.  
Бег на средние дистанции 400-500 м.  
Челночный бег 3x10м и 6x10 м.  
Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.  
Спортивная ходьба. Низкий старт, стартовый разбег.  
Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.

Кросс 900м. Развитие силы.  
Кросс 1000м. Специальные беговые упражнения.  
Бег 60, 100м. Эстафетный бег  
Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту.  
Кросс 1500м. Ознакомление с правилами соревнований.  
Кросс 2000м. ОФП - прыжковые упражнения.  
Метание малого мяча. ОФП.  
Метание малого мяча. ОФП.  
Метание гранаты 500 гр. ОФП  
Метание гранаты 700 гр. ОФП

### **Организационно – педагогические условия**

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Спортивный инвентарь: волейбольные и баскетбольные мячи.

### **Список литературы**

- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт»  
А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» Ю.Д.  
Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение»  
Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.  
- Москва «Просвещение»  
Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д:  
«Феникс»  
Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ.  
культуры. – Москва, «Физкультура и спорт»  
В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя»  
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.  
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.  
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата	
		План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности, организационные вопросы. ОФП. Обучение технике перемещений волейболистов, передачи сверху 2 руками		
2	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче 2 руками.		
3	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче 2 руками.		
4	Развитие быстроты перемещений. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче.		
5	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение верхней прямой подаче.		
6	Обучение верхней передаче после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач.		
7	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основами правилами игры в волейбол.		
8	Обучение приему и передаче мяча сверху 2 руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика 1-х и 2-х передач		
9	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.		
10	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыка приема и передачи мяча сверху 2-мя руками. Совершенствование навыков подачи.		
11	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху 2-мя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.		
12	Совершенствование навыков перемещения, приема и передачи сверху 2 руками, нижней подачи и приема с подачи.		
13	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху 2 руками.		
14	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху 2 руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.		
15	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху 2 руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом		
16	Прием и передача сверху. Обучение приему снизу 2 руками. Обучение прямому нападающему удару.		
17	Верхние передачи. Обучение приему мяча снизу 2 руками. Обучение прямому нападающему удару.		
18	Обучение приему мяча снизу 2 руками, прямому нападающему удару, верхней прямой подаче.		
19	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу 2 руками. Обучение верхней прямой подаче, прямому нападающему удару.		
20	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу 2 руками и второй передачи. Обучение верхней прямой подаче, прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей сверху в прыжке.		
21	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу 2 руками и второй передачи. Обучение верхней прямой подаче, прямому		

	нападающему удару. Ознакомление с передачей сверху в прыжке.		
22	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.		
23	Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.		
24	Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3.		
25	Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3		
26	Индивидуальные, групповые и командные действия.		
27	Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии		
28	Подстраховка нападающего и блокирующего.		
29	Введение. Техника безопасности Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.		
30	Тактика нападения.		
31	Техника передвижения приставными шагами.		
32	Индивидуальные действия при нападении.		
33	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.		
34	Передача мяча двумя руками от груди.		
35	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.		
36	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.		
37	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.		
38	Командные действия в нападении.		
39	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.		
40	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.		
41	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.		
42	Многократное выполнение технических приемов.		
43	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра		
44	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.		
45	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.		
46	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.		
47	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.		
48	Бросок мяча двумя руками от груди.		
49	Ведение мяча с переводом на другую руку.		
50	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.		
51	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. ОФП.		
52	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		
53	Переключение от действия в нападении к действиям в защите.		
54	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		
55	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки.		
56	Ведение мяча на месте, с изменением направления с остановкой		

	шагом после ведения. Передачи мяча.		
57	Передачи мяча в треугольниках, квадратах, пятерках		
58	Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков. Ведение мяча по дугам, кругам		
59	Развитие физических качеств. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.		
60	Развитие физических качеств. Штрафной бросок.		
61	Вводное занятие. История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.		
62	Высокий старт. Бег с ускорением.		
63	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.		
64	Техника эстафетного бега 4x40м.		
65	Бег на средние дистанции 300-500 м.		
66	Челночный бег 3x10м и 6x10 м.		
67	Спортивная ходьба. Низкий старт, стартовый разбег.		
68	Кросс 900м. Развитие силы.		
69	Бег 60, 100м. Эстафетный бег		
70	Кросс 1500м. Ознакомление с правилами соревнований.		
71	Метание малого мяча. ОФП.		
72	Метание гранаты 500 гр. ОФП		