

Рассмотрена  
на совещании при ЗДВР  
Протокол №1 от 26.08.2025  
ЗДВР \_\_\_\_\_Лясина С.В.

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

Утверждена и введена в действие  
Приказ №192 от 26.08.2025г.  
Директор \_\_\_\_\_Голубева Н.В.

# **Дополнительная общеобразовательная программа**

## **«АЗИМУТ»**

***Направленность: физкультурно-спортивная***

**Возраст обучающихся: 10-13 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Составитель: Левин Олег Михайлович**  
**учитель физкультуры и ОБЖ**

**2025 год**

## 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 1 года обучения                  | 4  |
| 8. Учебно-тематический план 1 года обучения                | 5  |
| 9. Содержание программы                                    | 5  |
| 10. Организационно-педагогические условия                  | 9  |
| 11. Список литературы                                      | 9  |
| 12. Планируемые результаты 2 года обучения                 | 10 |
| 13. Содержание 2 года обучения                             | 11 |
| 14. Учебно-тематический план 2 года обучения               | 13 |
| 15. Календарно-тематическое планирование 2 год<br>обучения | 13 |

### **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»

### **Нормативно-правовое обеспечение**

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 №1726;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения России от 3.09.2019г. №467);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 №33660);
- Положения об обработке и защите персональных данных в МБОУ «Гимназия №1»

**Направленность** программы: физкультурно-спортивная.

### **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 на 2 года для детей 11-13 лет, занятия 1 раз в неделю; количество часов в неделю - 2, в учебный год-72 часа; проведение занятий возможно групповым и индивидуальным методами.

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 самостраховки, умению правильно падать. Этот учебный период 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.

Практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.).

#### **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;

Аттестация по завершении освоения программы – видео-фото отчет.

#### Учебно-тематический план 1 года обучения

| №                  | Название раздела, темы | Количество часов |        |          |
|--------------------|------------------------|------------------|--------|----------|
|                    |                        | Всего            | Теория | Практика |
| 1                  | Волейбол               | 24               | 1      | 23       |
| 2                  | Баскетбол              | 24               | 1      | 23       |
| 30                 | Легкая атлетика        | 24               | 1      | 23       |
| <b>ИТОГО часов</b> |                        | 72               | 2      | 70       |

#### Содержание программы 1 года обучения:

##### Волейбол

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

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 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 и передаче мяча сверху 2 руками. Обучение приему мяча 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 (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.

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.

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

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.

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 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

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.

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.

Подачи нацеленные с вращением и без вращения мяча

## **Баскетбол**

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.

Техника передвижения при нападении.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча.

Техника передвижения приставными шагами.

Индивидуальные действия при нападении с мячом.

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.

Техника эстафетного бега 4х40м.

Бег на короткие дистанции 60, 100м.

Бег на средние дистанции 300-500 м.

Бег на средние дистанции 400-500 м.

Челночный бег 3х10м и 6х10 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 1000м. Ознакомление с правилами соревнований.

Кросс 1000м. ОФП - прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. ОФП.

Метание гранаты 500 гр. ОФП

### **Планируемые результаты 2 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.

### **Содержание программы 2 года обучения:**

#### **Волейбол**

Инструктаж по технике безопасности, организационные вопросы. ОФП. Совершенствование техники перемещений волейболистов, передачи сверху 2 руками

Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней прямой подачи.

Совершенствование верхних передач в средней и низкой стойках и после перемещения.

Совершенствование верхней прямой подачи.

Совершенствование верхней передаче после перемещения. Совершенствование нижней прямой подачи. Закрепление навыков тактики первых и вторых передач.

Совершенствование приема мяча с подачи. Совершенствование верхней передачи. Закрепление знаний с основами правилами игры в волейбол.

Совершенствование приема и передачи мяча сверху 2 руками. Совершенствование приема мяча с подачи. Тактика 1-х и 2-х передач

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

Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху 2 руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.

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

Прием и передача сверху.

Верхние передачи. Совершенствование приема мяча снизу 2 руками. Совершенствование прямого нападающего удара.

Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу 2 руками.. Совершенствование передачи сверху в прыжке.

Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу 2 руками и второй передачи. Совершенствование верхней прямой подачи, прямого нападающего удара.

Совершенствование передачи сверху в прыжке.

Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.

Закрепление навыков передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.

Закрепление навыков приема мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3.

Закрепление навыков нападающего удара со второй передачи в зонах 2, 4, 3

Закрепление навыков индивидуальных, групповых и командных действий.

Закрепление навыков передачи мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии

Закрепление навыков подстраховки нападающего и блокирующего.

### **Баскетбол**

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.

Совершенствование тактики нападения.

Совершенствование техники передвижения приставными шагами.

Совершенствование индивидуальных действий при нападении.

Совершенствование выбора способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.

Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.

Совершенствование чередования упражнений на развитие специальных физических качеств.

Закрепление навыков организации командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Закрепление навыков чередования изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

Совершенствование командных действия в нападении.

Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Совершенствование ведения мяча с высоким и низким отскоком.

Совершенствование выбора места по отношению к нападающему с мячом.

Закрепление навыков противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

Многократное выполнение технических приемов.  
 Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча. Игра  
 Совершенствование выбора способа передачи в зависимости от расстояния.  
 Совершенствование стойки защитника с выставленной ногой вперед. Игра.  
 Средства спортивной тренировки. Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.  
 Совершенствование переключения от действия в нападении к действиям в защите. Игра.  
 Совершенствование бросок мяча двумя руками от груди.  
 Совершенствование ведение мяча с переводом на другую руку.  
 Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.  
 Совершенствование ведения мяча с изменением скорости передвижения. ОФП.  
 Совершенствование взаимодействия двух игроков «подстраховка».  
 Переключение от действия в нападении к действиям в защите.  
 Совершенствование взаимодействия двух игроков «подстраховка».  
 Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки.  
 Совершенствование ведения мяча на месте, с изменением направления с остановкой шагом после ведения. Передачи мяча.  
 Совершенствование передач мяча в треугольниках, квадратах, пятерках  
 Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков. Ведение мяча по дугам, кругам  
 Развитие физических качеств.  
 Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.  
 Развитие физических качеств. Совершенствование штрафного броска.

#### **Легкая атлетика**

История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.  
 Совершенствование высокого старта. Бег с ускорением.  
 Совершенствование бега на короткие дистанции: 30, 60, 100м.  
 Закрепление навыков техники эстафетного бега 4х40м.  
 Совершенствование бега на средние дистанции 300-500 м.  
 Совершенствование бега 3х10м и 6х10 м.  
 Спортивная ходьба. Низкий старт, стартовый разбег.  
 Кросс 900м. Развитие силы.  
 Бег 60, 100м. Эстафетный бег  
 Кросс 1000м.  
 Метание малого мяча. ОФП.  
 Метание гранаты 500 гр. ОФП

#### **Учебно-тематический план 2 года обучения**

| №                  | Название раздела, темы | Количество часов |        |          |
|--------------------|------------------------|------------------|--------|----------|
|                    |                        | Всего            | Теория | Практика |
| 1                  | Волейбол               | 24               | 1      | 23       |
| 2                  | Баскетбол              | 24               | 1      | 23       |
| 30                 | Легкая атлетика        | 24               | 1      | 23       |
| <b>ИТОГО часов</b> |                        | 72               | 2      | 70       |

#### **Календарно-тематическое планирование**

| № | Тема                                                              | Дата |      |
|---|-------------------------------------------------------------------|------|------|
|   |                                                                   | План | Факт |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности, организационные вопросы. ОФП. |      |      |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 2  | Совершенствование техники перемещений волейболистов, передачи сверху 2 руками                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| 3  | Физическая подготовка.                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
| 4  | Совершенствование перемещений волейболиста.<br>Совершенствование верхней передачи 2 руками.                                                                                                                                                                                                        |  |  |
| 5  | Физическая подготовка. Совершенствование перемещений волейболиста. Совершенствование верхней передачи 2 руками.                                                                                                                                                                                    |  |  |
| 6  | Совершенствование перемещений волейболиста.<br>Совершенствование верхней передачи 2 руками.                                                                                                                                                                                                        |  |  |
| 7  | Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней передаче. Совершенствование нижней прямой подаче.                                                                                                                                                                                         |  |  |
| 8  | Совершенствование верхней передаче. Совершенствование нижней прямой подаче.                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
| 9  | Совершенствование верхних передач в средней и низкой стойках и после перемещения.                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
| 10 | Совершенствование верхней прямой подаче.                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| 11 | Совершенствование верхней передаче после перемещения.                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
| 12 | Совершенствование нижней прямой подаче. Закрепление навыков тактики первых и вторых передач.                                                                                                                                                                                                       |  |  |
| 13 | Совершенствование приема мяча с подачи. Совершенствование верхней передачи.                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
| 14 | Совершенствование нижней подачи. Закрепление знаний с основами правилами игры в волейбол.                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| 15 | Совершенствование приема и передачи мяча сверху 2 руками.                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| 16 | Совершенствование приема мяча с подачи. Тактика 1-х и 2-х передач                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
| 17 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| 18 | Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
| 19 | Развитие быстроты и прыгучести.                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
| 20 | Совершенствование навыка приема и передачи мяча сверху 2-мя руками. Совершенствование навыков подачи.                                                                                                                                                                                              |  |  |
| 21 | Скоростно-силовая подготовка.                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| 22 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху 2-мя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.                                                                                                                                                                               |  |  |
| 23 | Совершенствование навыков перемещения, приема и передачи сверху 2 руками, нижней подачи и приема с подачи.                                                                                                                                                                                         |  |  |
| 24 | Совершенствование навыков перемещения, приема и передачи сверху 2 руками, нижней подачи и приема с подачи.                                                                                                                                                                                         |  |  |
| 25 | Введение. Техника безопасности<br>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. |  |  |
| 26 | Техника безопасности<br>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.           |  |  |
| 27 | Совершенствование тактики нападения.                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |

|    |                                                                                                                                             |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 28 | Совершенствование тактики нападения.                                                                                                        |  |  |
| 29 | Совершенствование техники передвижения приставными шагами.                                                                                  |  |  |
| 30 | Совершенствование техники передвижения приставными шагами.                                                                                  |  |  |
| 31 | Совершенствование индивидуальных действий при нападении.                                                                                    |  |  |
| 32 | Совершенствование индивидуальных действий при нападении.                                                                                    |  |  |
| 33 | Совершенствование выбора способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.                                                     |  |  |
| 34 | Совершенствование выбора способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.                                                     |  |  |
| 35 | Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.                                                                                      |  |  |
| 36 | Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.                                                                                      |  |  |
| 37 | Совершенствование чередования упражнений на развитие специальных физических качеств.                                                        |  |  |
| 38 | Совершенствование чередования упражнений на развитие специальных физических качеств.                                                        |  |  |
| 39 | Закрепление навыков организации командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. |  |  |
| 40 | Закрепление навыков организации командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. |  |  |
| 41 | Закрепление навыков чередования изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.                                         |  |  |
| 42 | Закрепление навыков чередования изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.                                         |  |  |
| 43 | Совершенствование командных действия в нападении.                                                                                           |  |  |
| 44 | Совершенствование командных действия в нападении.                                                                                           |  |  |
| 45 | Самоконтроль в процессе занятий спортом.<br>Совершенствование ведения мяча с высоким и низким отскоком.                                     |  |  |
| 46 | Совершенствование ведения мяча с высоким и низким отскоком.                                                                                 |  |  |
| 47 | Совершенствование выбора места по отношению к нападающему с мячом.                                                                          |  |  |
| 48 | Совершенствование выбора места по отношению к нападающему с мячом.                                                                          |  |  |
| 49 | История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.       |  |  |
| 50 | История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.       |  |  |
| 51 | Совершенствование высокого старта. Бег с ускорением.                                                                                        |  |  |
| 52 | Совершенствование высокого старта. Бег с ускорением.                                                                                        |  |  |
| 53 | Совершенствование бега на короткие дистанции: 30, 60, 100м.                                                                                 |  |  |
| 54 | Совершенствование бега на короткие дистанции: 30, 60, 100м.                                                                                 |  |  |
| 55 | Закрепление навыков техники эстафетного бега 4x40м.                                                                                         |  |  |
| 56 | Закрепление навыков техники эстафетного бега 4x40м.                                                                                         |  |  |
| 57 | Совершенствование бега на средние дистанции 300-500 м.                                                                                      |  |  |
| 58 | Совершенствование бега на средние дистанции 300-500                                                                                         |  |  |
| 59 | Совершенствование бега 3x10м и 6x10 м.                                                                                                      |  |  |
| 60 | Совершенствование бега 3x10м и 6x10 м.                                                                                                      |  |  |
| 61 | Спортивная ходьба. Низкий старт, стартовый разбег.                                                                                          |  |  |
| 62 | Спортивная ходьба. Низкий старт, стартовый разбег.                                                                                          |  |  |

|    |                              |  |  |
|----|------------------------------|--|--|
| 63 | Кросс 900м. Развитие силы.   |  |  |
| 64 | Кросс 900м. Развитие силы.   |  |  |
| 65 | Бег 60, 100м. Эстафетный бег |  |  |
| 66 | Бег 60, 100м. Эстафетный бег |  |  |
| 67 | Кросс 1000м.                 |  |  |
| 68 | Кросс 1000м.                 |  |  |
| 69 | Метание малого мяча. ОФП.    |  |  |
| 70 | Метание малого мяча. ОФП.    |  |  |
| 71 | Метание гранаты 500 гр. ОФП  |  |  |
| 72 | Метание гранаты 500 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.