

МКУ «Управление Алькеевского МР РТ  
Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования «Дом детского творчества» Алькеевского муниципального района

Рассмотрено на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29 августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Спортивный»**

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Гатин Азат Зуфарович  
Педагог дополнительного образования

с. Базарные Матаки 2023г.

## Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	"Дом детского творчества" Алькеевского муниципального района РТ
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа " <b>Спортивный</b> "
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Гатин А.З., педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	3 год обучения
5.2.	Возраст обучающихся	14-16 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	модифицированная дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая  групповая
5.4.	Цель программы	создание условий для укрепления здоровья учащихся, развития двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	-
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: учебное, практическое занятие, занятие презентаций, самостоятельная работа, творческая работа, выставка, открытое занятие. Методы: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирования и мотивации, инструктивно-репродуктивный, наблюдения
7.	Формы мониторинга результативности	Сдача нормативов, контрольная работа, устный опрос, устный зачет, фронтальный опрос
8.	Результативность реализации программы	По окончании курса обучения, программа должна быть усвоена: -эффективный уровень- - оптимальный уровень- Сохранность контингента-100% Участие в конкурсах, фестивалях- Наличие призеров и победителей в конкурсах: - республиканский уровень- - муниципальный уровень-
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	<b>31.08.2020</b>
10.	Рецензенты	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия в объединении направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Подвижные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

С переходом на новые стандарты, в процессе внеурочной деятельности у школьников необходимо не только совершенствовать физические качества, но и активно развивать сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Актуальность программы** обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность программы** проявляется в том, что в секции особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровьесбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

**Направленность данной программы** – Физкультурно – спортивная по основному содержанию и направлению деятельности.

**Тип программы** – модифицированная, комбинированная составлена с учетом современных требований и с опорой на нормативные источники:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года».

4. Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012-2017 годы»;
5. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ МОиН РТ №1465/14 от 25 марта 2014г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуг по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции.
7. Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ- МОиН РТ РЦВР РТ - Казань-2017г Устав, учебный план МБОУ ДО ДДТ.

**Новизна данной программы** состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Отличительные особенности данной образовательной программы:**

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физической деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья учащихся, развития двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

*Образовательные:*

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физической деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

*Развивающие:*

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

### *Воспитательные:*

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

**Возраст детей:** Программа рассчитана на детей 14-16 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 1 год-15 человек, 2 год-12, 3 год-10 человек.

**Сроки и этапы реализации программы:** программа рассчитана на 3 года:

- 1-й год обучения – 144 часа;
- 2-й год обучения – 216 часов;
- 3-й год обучения – 216 часов.

### **Формы организации занятий:**

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

**Основные формы проведения занятий:** учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

### **Режим занятий:**

- 1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;
- 2-й год обучения 3 раза в неделю по 2 часа,
- 3-й год обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

#### *Знать:*

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

#### *Уметь:*

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

**Результативность** занятия учащихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.).
3. Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

**Формы подведения итогов реализации программы** - участие в районных, республиканских соревнованиях, выполнение нормативов.

**Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:**

1. бег на короткие дистанции (30,60м);
2. бег на длинные дистанции (800- 1000м.);
3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

**Результативность освоения детьми данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:**

Нормативные требования по ОФП и СФП

Контрольные упражнения

Возраст/пол	Виды упр.	Оценка 5-4-3		
12 лет(м)	Бег 60 м (с)	8,6	9,3	10.0
12 лет(ж)	Бег 60 м (с)	9.7	10.1	10.5
(м)	Челночный бег 6х10 м (с)	16.2	17.2	18.2
(ж)		17.7	18.9	20.1
(м)	Прыжок в длину с места (см)	205	190	175
(ж)		175	165	155
(м)	прыжок вверх с места (см)	34-38	36и выше	39ивыше
(ж)		25-30	28-33	34-38

#### Учебный план 1 – й год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Футбол	12	12	24	Входной и итоговой контроль
2	Баскетбол	15	15	30	Сдача нормативов
3	Волейбол	16	16	32	Сдача нормативов
4	Бадминтон	17	17	34	Сдача нормативов
5	Гандбол	10	14	24	Сдача нормативов
	<b>ИТОГОВ</b>			<b>144</b>	

#### Учебный план 2 – й год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Футбол	12	12	24	Входной и итоговой контроль
2	Баскетбол	22	22	44	Сдача нормативов
3	Волейбол	28	28	56	Сдача нормативов
4	Бадминтон	28	28	56	Сдача нормативов
5	Гандбол	18	18	36	Сдача нормативов
	Итого			216	

#### Учебный план 3 – й год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Футбол	22	22	24	Входной и итоговой контроль
2	Баскетбол	28	28	44	Сдача нормативов
3	Волейбол	28	28	56	Сдача нормативов
4	Бадминтон	18	18	56	Сдача нормативов
5	Гандбол			36	Сдача нормативов
	Итого			216	

## **ФУТБОЛ - 24 часа**

Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Остановка, передача мяча. Стойка игрока. Передача мяча. Перемещение в стойке боком, лицом. Передача мяча на месте. Ведение мяча. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Ведение мяча носком, внутренней стороной топы. Игра «Квадрат». Ведение мяча с изменением направления. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Техника игры вратаря. Удары по катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой. Удары по мячу с полу-лёта. Удары по мячу головой. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание. Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика игры вратаря. Групповые действия в защите и в нападении.

## **БАСКЕТБОЛ – 30 часов**

Инструктаж ТБ. История развития баскетбола в России. Личная гигиена спортсмена. Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках. Броски в корзину. Штрафной бросок. Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Стойка защитника. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из-за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом перекрывания мяча корпусом. Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости. Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

## **ВОЛЕЙБОЛ – 32 часа**

Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Передачи мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Верхняя прямая подача в прыжке. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.

## **БАДМИНТОН – 34 часа**

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Правила игры в бадминтон. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Европейская хватка. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Передвижения скрестным шагом. Передвижения выпадами вперед. Передвижения выпадами в сторону. Удары сверху. Удары сбоку. Удары снизу. Упражнение «Старт к волану». Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. Короткая поддача открытой и закрытой стороной ракетки и высоко-далекой подачи. Передвижения выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке.

## **ГАНДБОЛ – 24 часа**

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – гандбол. История возникновения и развития игры. Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки». Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места. Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Тактика защиты в гандболе. Взаимодействие игроков в защите и нападении.

## **Содержание учебного плана второго года обучения**

### **ФУТБОЛ - 24 часа**

Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры. Быстрое нападение. Игровое поле. Маневрирование. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Ведение мяча внешней частью подъёма. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.

### **БАСКЕТБОЛ – 44 часов**

Стойка игрока, передвижения по площадке. Правила техники безопасности. ОФП  
Рывок, остановка прыжком. Повороты вперед, назад. Ловля мяча двумя руками высоко летящих мячей. Ловля мяча двумя руками низко летящих мячей  
Передачи мяча двумя руками от груди после ловли в движении  
Передачи двумя руками сверху на месте. Передачи двумя руками сверху на месте в прыжке.  
Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Передачи мяча одной рукой от плеча в прыжке.  
Передачи мяча одной рукой снизу. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Бросок мяча в корзину после остановки. Техника защиты: вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча. Тактика нападения: расположение игроков при начале игры и при спорном броске. Техника нападения: стойка и передвижения. Остановка прыжком. Повороты вперед, назад. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места.

### **ВОЛЕЙБОЛ – 56 часа**

Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.  
Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая поддача. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая поддача. Прием мяча двумя снизу. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая поддача. Прием мяча двумя снизу. Передачи мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Верхняя прямая поддача с вращением. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Верхняя прямая поддача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Верхняя прямая поддача в прыжке. Вторая передача из зоны 3 в зоны

2, 4. Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.

#### **БАДМИНТОН – 56 часа**

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Правила игры в бадминтон. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтон. Европейская хватка. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Передвижения скрестным шагом. Передвижения выпадами вперед. Передвижения выпадами в сторону. Удары сверху. Удары сбоку. Удары снизу. Упражнение «Старт к волану». Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. Короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки и высоко-далекой подачи. Передвижения выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке.

#### **ГАНДБОЛ – 36 часа**

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – гандбол. История возникновения и развития игры. Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки». Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места. Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Тактика защиты в гандболе. Взаимодействие игроков в защите и нападении.

#### **Содержание учебного плана третьего года обучения**

##### **ФУТБОЛ - 24 часа**

Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры. Прием опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест». Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча». Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». «Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча. Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касание» Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». Позиционное нападение. Подведение итогов.

##### **Баскетбол – 44 часа**

Правила техники безопасности. Рывок. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Повороты вперед, назад. Повороты. Ловля мяча двумя руками высоко летящих мячей. Ловля мяча двумя руками низко летящих мячей. Передачи мяча двумя руками от груди после ловли в движении. Передачи двумя руками сверху на месте. Передачи двумя руками сверху на месте в прыжке. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Передачи мяча одной рукой от плеча в прыжке. Передачи мяча одной рукой снизу. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Бросок мяча в корзину после остановки. Техника защиты: вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча Тактика нападения: расположение игроков при начале игры и при спорном броске. Техника нападения: стойка и передвижения. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места.

##### **Волейбол – 56 часов**

Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача.

Прием мяча двумя снизу. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.

### **Бадминтон - 56 часов**

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Правила игры в бадминтон. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтон. Европейская хватка. подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Передвижения скрестным шагом. Передвижения выпадами вперед. Передвижения выпадами в сторону. Удары сверху. Удары сбоку. Удары снизу. Упражнение «Старт к волану». Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. Короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки и высоко-далекой подачи. Передвижения выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке.

### **Гандбол - 36 часов**

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – гандбол. История возникновения и развития игры. Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки». Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места. Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Тактика защиты в гандболе. Взаимодействие игроков в защите и нападении.

### **Методическое, дидактическое и материально – техническое обеспечение реализации программы:**

**Дидактические материалы:** Наглядные пособия, шаблоны и образцы движений, раздаточный материал;

**Материально техническое обеспечение.**

1. спортивный зал соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима;

Для успешного освоения программы необходимы следующие материалы:

#### **Основное оборудование и инвентарь:**

1. Щиты с кольцами -1 комплект.
2. стойки для обводки – 4шт.
3. Гимнастические скамейки – 2 шт.
4. Гимнастическая стенка -3 пролета.
5. Гимнастические маты – 3 шт.
6. Скалки – 10 шт.
7. мячи набивные – 2 шт.
8. Гантели – 4 шт.
9. мячи баскетбольные – 12 шт
10. мячи волейбольные- 5 шт.

11. Ракетки бадминтонные- 10 шт.

12 Воланы бадминтонные- 20 шт.

**Кадровое обеспечение:** занятия по дополнительной общеобразовательной программе: «Спортивный» ведет специалист с высшим образованием Гатин А.З. стаж пед.работы 20 лет. По образованию – учитель физической культуры, ИЭУП г.Казань, 2019г.

#### **Формы аттестации/контроля**

Контроль знаний проводится в виде зачета, который может включать в себя : тестирования, практические задания, защиты творческих работ.

<b>Виды аттестации</b>	<b>Формы оценки результативности</b>	<b>Срок проведения</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	Диагностика уровня ключевых, мета предметных и предметных компетенций учащихся. Формы- зачет ( тестирование, практическая работа)	Декабрь, май (кроме последнего года освоения программы)
<b>Аттестация обучающихся по завершению освоения программы</b>	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе Формы – зачет (тестирование, практическая работа)	Май последнего учебного года освоения программы

Для отслеживания результатов реализации программы применяются различные методы: анкеты, тесты, выставки, защиты творческих работ и т.д.

Так же проводится педагогическое наблюдение. Каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в конкурсах, выставках различного уровня, начиная от участия в выставках объединения и заканчивая районными, региональными и всероссийскими конкурсами.

#### **Основные методы**

- Обучения (монологический, диалогический, алгоритмический, показательный).
- Преподавания (объяснительный, информационно-сообщающий, иллюстративный).
- Учения (репродуктивный, исполнительский, поисковый, проблемный).
- Воспитания (убеждения, упражнения, личный пример).

**Психологическое обеспечение** программы включает в себя следующие компоненты:

- Создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- Применение индивидуальных групповых и массовых форм обучения.

**Педагогический контроль:** Результативность освоения детьми данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки: текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;итоговый контроль умений и навыков при анализе итоговой работы.

#### **Используемая литература**

##### **Для педагога:**

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэж. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970,№11.

**Интернет ресурсы;** Все о спорте и спортсменах / [blog.sportmaster.ru](http://blog.sportmaster.ru)

##### **Для детей и родителей:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2014г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2014г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2017г.
1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: 2017

2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: 2015
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: 202
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: 2016.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: 2015.
6. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1998.
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1998

**Интернет ресурсы;** Все о спорте и спортсменах / [blog.sportmaster.ru](http://blog.sportmaster.ru)

## Приложение

### Календарный учебный график на 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол – во часов	Содержание учебного материала	Место проведения	Форма контроля
<b>Футбол – 12 часов</b>								
1 2				Теория  практ	2	Инструктаж по ТБ. История и развитие Футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Остановка, передача мяча. Стойка игрока. Учебная игра	Спорт зал	
3 4				П	2	Остановка, передача мяча. Перемещение в стойке боком, лицом. Учебная игра  Остановка, передача мяча. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	Спорт зал	
5 6				П	2	Ведение мяча. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра. Ведение мяча носком, внутренней стороной топы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Спорт зал	
7 8				П	2	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра. Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Спорт зал	
9 10				П	2	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.  Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Спорт зал	
11				П	2	Удары по мячу внешней	Спорт	

12						стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра.  Техника игры вратаря. Учебная игра.	зал	
<b>Гандбол – 24 часа</b>								
13				Т	2	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – гандбол. История возникновения и развития игры.	Спорт зал	
14				П				
15				П	2	Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»	Спорт зал	
16								
17				П	2	Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	Спорт зал	
18								
19				П	2	Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места . Игра Гандбол по упрощенным правилам	Спорт зал	
20								
21				П	2	Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места . Игра Гандбол по упрощенным правилам	Спорт зал	
22								
23				П	2	Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Спорт зал	
24								
25				П	2	Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Спорт зал	
26								
27				П	2	Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра	Спорт зал	
28								
29				П	2	Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра	Спорт зал	
30								
31				П	2	Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол	Спорт зал	
32								
33				П	2	Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол	Спорт зал	
34								
35				П	2	Тактика защиты в гандболе. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Двусторонняя игра.	Спорт зал	
36								
<b>Бадминтон – 34 часа</b>								

37				Т	2	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Правила игры в бадминтон. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Игры в парах. Подвижные игры	Спорт зал	
38			П					
39				П	2	Правила игры в бадминтон. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Игры в парах.	Спорт зал	
40								
41				П	2	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтон. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Европейская хватка. Игры в парах	Спорт зал	
42								
43				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Европейская хватка. Игры в парах.	Спорт зал	
44								
45				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах.	Спорт зал	
46								
47				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах.		
48								
49				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из высокой стойки. Передвижения скрестным шагом. Игры в парах.	Спорт зал	
50								
51				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах.	Спорт зал	
52								
53				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах.	Спорт зал	
54								

55				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах. Подвижные игры	Спорт зал	
56								
57				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		
58								
59				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.	Спорт зал	
60								
61				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из левосторонней стойки. Удары сбоку. Игры в парах.	Спорт зал	
62								
63				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары снизу. Упражнение «Старт к волану».	Спорт зал	
64								
65				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. Игры в парах.	Спорт зал	
66								
67				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Передвижения скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах.	Спорт зал	
68								
69				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки и высоко-далекой подачи. Передвижения выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Игры в парах.	Спорт зал	
70								
<b>Баскетбол - 30 часов</b>								

71				Т	2	Инструктаж ТБ. История развития баскетбола в России.	<b>Спорт зал</b>	
72				П		Личная гигиена спортсмена. Ведение мяча правой, левой рукой.		
73				П	2	Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Учебная игра.	<b>Спорт зал</b>	
74								
75				П	2	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра	<b>Спорт зал</b>	
76								
77				П	2	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках. Учебная игра.	<b>Спорт зал</b>	
78								
79-80				П	2	Броски в корзину. Штрафной бросок. Учебная игра	<b>Спорт зал</b>	
81				П	2	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. Учебная игра.	<b>Спорт зал</b>	
82								
83				П	2	Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Учебная игра.	<b>Спорт зал</b>	
84								
85				П	2	Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Учебная игра.	<b>Спорт зал</b>	
86								
87-88				П	2	Стойка защитника. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Учебная игра.	<b>Спорт зал</b>	
89-90				П	2	Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.	<b>Спорт зал</b>	
91				П	2	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Учебная игра.	<b>Спорт зал</b>	
92								
93-				П	2	Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли	<b>Спорт зал</b>	

94						нападающего. Обводка противника способом перекрывания мяча корпусом. Учебная игра.		
95				П	2	Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Учебная игра.	Спорт зал	
96								
97				П	2	Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости. Учебная игра.	Спорт зал	
98								
99				П	2	Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Учебная игра.	Спорт зал	
100				П				
<b>Волейбол – 32 часа</b>								
101				Т	2	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста.	Спорт зал	
102				П		Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
103				П	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	Спорт зал	
104								
105				П	2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Спорт зал	
106								
107				П	2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол	Спорт зал	
108								
109				П	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Спорт зал	
110								
111				П	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в	Спорт зал	
112								

						различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол		
113 114				П	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
115 116				П	2	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	<b>Спорт зал</b>	
117 118				П	2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
119 120				П	2	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	<b>Спорт зал</b>	
121 122				П	2	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	<b>Спорт зал</b>	
123 124				П	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно –тренировочная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
125 126				П	2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
127 128				П	2	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
129 130				П	2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно –тренировочная игра в волейбол.	<b>Спорт зал</b>	
131 132				П	2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводомрукой). Групповое блокирование. Учебно –тренировочная игра в волейбол.	<b>Спорт зал</b>	
Футбол – 12 часов								

133 134				Т П	2	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра. Инструктаж ТБ.	Спорт зал	
135 136				П	2	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Спорт зал	
137 138				П	2	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Спорт зал	
139 140				П	2	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	Спорт зал	
141 142				П	2	Удары по мячу головой. Эстафеты. Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	Спорт зал	
143 144				П	2	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра	Спорт зал	

## 2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол – во часов	Содержание учебного материала	Место проведения	Форма контроля
1				П	2	Инструктаж по ТБ. История и развитие Футбола в России. Быстрое нападение.  Игровое поле.		Контроль выполнения
2				П	2	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.		Контроль выполнения
3				П	2	Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования.		Контроль выполнения
4				П	2	Резаные удары. Подстраховка.		Контроль выполнения
5				П	2	Закрепление резаных ударов.		Контроль выполнения
6				П	2	Закрепление подстраховки.		Контроль выполнения
<b>Гандбол – 36 часа</b>								
					2	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – гандбол. История возникновения и развития игры.		

					2	Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».		
					2	Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».		
					2	Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».		
					2	Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».		
					2	Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места . Игра Гандбол по упрощенным правилам		
					2	Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места . Игра Гандбол по упрощенным правилам		
					2	Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места . Игра Гандбол по упрощенным правилам		
					2	Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места . Игра Гандбол по упрощенным правилам		
					2	Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места . Игра Гандбол по упрощенным правилам		
					2	Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.		
					2	Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.		
					2	Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.		
					2	Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.		
					2	Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.		
					2	Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в		

						гандболе. Игра гандбол		
					2	Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол		
					2	Тактика защиты в гандболе. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Двусторонняя игра.		
Бадминтон – 56 часов								
					2	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Правила игры в бадминтон. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Игры в парах. Подвижные игры		
					2	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Правила игры в бадминтон. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Игры в парах. Подвижные игры		
					2	Правила игры в бадминтон. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Игры в парах.		
					2	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтон. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Европейская хватка. Игры в парах		
					2	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтон. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Европейская хватка. Игры в парах		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Европейская хватка. Игры в парах.		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Европейская хватка. Игры в парах.		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из основной		

						стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах.		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах.		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах.		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах.		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из высокой стойки. Передвижения скрестным шагом. Игры в парах.		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из высокой стойки. Передвижения скрестным шагом. Игры в парах.		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах.		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах.		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах.		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах.		

						Подвижные игры		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах. Подвижные игры		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из левосторонней стойки. Удары сбоку. Игры в парах.		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары снизу. Упражнение «Старт к волану».		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары снизу. Упражнение «Старт к волану».		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары снизу. Упражнение «Старт к волану».		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. Игры в парах.		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Передвижения скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах.		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Высокий удар сверху открытой		

						стороной ракетки. Передвижения скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах.		
					2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки и высоко-далекой подачи. Передвижения выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Игры в парах.		
Баскетбол - 44 часа								
					2	Стойка игрока, передвижения по площадке. Учебная игра Правила техники безопасности. ОФП		
					2	Рывок, остановка прыжком. Повороты вперед, назад		
					2	Рывок, остановка прыжком. Повороты вперед, назад		
					2	Ловля мяча двумя руками высоко летящих мячей Ловля мяча двумя руками низко летящих мячей		
					2	Передачи мяча двумя руками от груди после ловли в движении		
					2	Передачи двумя руками сверху на месте . Передачи двумя руками сверху на месте в прыжке		
					2	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте Передачи мяча одной рукой от плеча в прыжке		
					2	Передачи мяча одной рукой снизу		
					2	Ведение мяча по прямой. Ведение мяча с изменением направления		
					2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Бросок мяча в корзину после остановки		
					2	Техника защиты: вырывание мяч,. выбивание мяча, перехват мяча		
					2	Техника защиты: вырывание мяч,. выбивание мяча, перехват мяча		

					2	Тактика нападения: расположение игроков при начале игры и при спорном броске		
					2	Тактика нападения: расположение игроков при начале игры и при спорном броске		
					2	Техника нападения: стойка и передвижения		
					2	Остановка прыжком Повороты вперед, назад		
					2	Остановка прыжком Повороты вперед, назад		
					2	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока		
					2	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока		
					2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места		
					2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места		
Волейбол – 56 часов								
					2	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
					2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол		
					2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи мяча сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		
					2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол		
					2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол		
					2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в		

						прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол		
					2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол		
					2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол		
					2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол		
					2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол		
					2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол		
					2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.		
					2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.		
					2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол		
					2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол		

					2	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.		
					2	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.		
					2	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.		
					2	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.		
					2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол		
					2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол		
					2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол		
					2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол		
					2	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол		
					2	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол		
					2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно –тренировочная игра в волейбол.		
					2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно –тренировочная игра в волейбол.		

					2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно –тренировочная игра в волейбол.		
					2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно –тренировочная игра в волейбол.		
					2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно –тренировочная игра в волейбол.		
Футбол – 12 часов								
					2	Правила ТБ Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.		
					2	Удар носком. Удар серединой подъёма.		
					2	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.		
					2	Ведение мяча внешней частью подъёма		
					2	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.		
					2	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.		

### 3 год обучения

№ п/п	Чи с- ло	Ме- сяц	Время прове- дения	Форма заня - тия	Кол – во часов		Место прове- дения	Форма контроля
1				Теория	2	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	<b>Спорт зал</b>	
2				практ				
3				П	2	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	<b>Спорт зал</b>	
4								
5				П	2	Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	<b>Спорт зал</b>	
6								

						Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.		
7				П	2	Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. Закрепление финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	<b>Спорт зал</b>	
8								
9				П	2	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест». Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	<b>Спорт зал</b>	
10								
11				П	2	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча». Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	<b>Спорт зал</b>	
12								
13				Т	2	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – гандбол. История возникновения и развития игры.	<b>Спорт зал</b>	
14				П				
15				П	2	Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	<b>Спорт зал</b>	
16								
17				П	2	Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	<b>Спорт зал</b>	
18								
19				П	2	Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	<b>Спорт зал</b>	
20								
21				П	2	Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места . Игра Гандбол по упрощенным правилам.	<b>Спорт зал</b>	
22								
23				П	2	Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места . Игра Гандбол по упрощенным правилам.	<b>Спорт зал</b>	
24								
25				П	2	Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места . Игра Гандбол по упрощенным правилам.	<b>Спорт зал</b>	
26								
27				П	2	Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	<b>Спорт зал</b>	
28								

29				П	2	Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв».	<b>Спорт зал</b>	
30						Двусторонняя игра по упрощенным правилам.		
31				П	2	Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв».	<b>Спорт зал</b>	
32						Двусторонняя игра по упрощенным правилам.		
33				П	2	Передачи мяча в движении.	<b>Спорт зал</b>	
34						Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.		
35				П	2	Передачи мяча в движении.	<b>Спорт зал</b>	
36						Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.		
37				П	2	Передачи мяча в движении.	<b>Спорт зал</b>	
38						Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.		
39				П	2	Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол.	<b>Спорт зал</b>	
40								
41				П	2	Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол.	<b>Спорт зал</b>	
42								
43				П	2	Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол.	<b>Спорт зал</b>	
44								
45				П	2	Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол.	<b>Спорт зал</b>	
46								
47				П	2	Тактика защиты в гандболе.	<b>Спорт зал</b>	
48						Взаимодействие игроков в защите и нападении. Двусторонняя игра.		
						Итоговое занятие.		
49				Т	2	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Правила игры в бадминтон. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Игры в парах. Подвижные игры	<b>Спорт зал</b>	
50				П				
51	52			П	2	Правила игры в бадминтон. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Игры в парах.	<b>Спорт зал</b>	
53	54			П	2	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях		<b>Спорт зал</b>

						бадминтон. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Европейская хватка. Игры в парах		
55 56				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Европейская хватка. Игры в парах.	<b>Спорт зал</b>	
57 58				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах.	<b>Спорт зал</b>	
59 60				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах.	<b>Спорт зал</b>	
61 62				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из высокой стойки. Передвижения скрестным шагом. Игры в парах.	<b>Спорт зал</b>	
63 64				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах.	<b>Спорт зал</b>	
65 66				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах.	<b>Спорт зал</b>	
67 68				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах.	<b>Спорт зал</b>	
69 70				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах.	<b>Спорт зал</b>	
71 72				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах. Подвижные игры	<b>Спорт зал</b>	

73 74				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах. Подвижные игры	<b>Спорт зал</b>	
75 76				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах. Подвижные игры	<b>Спорт зал</b>	
77 78				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.	<b>Спорт зал</b>	
79 80				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.	<b>Спорт зал</b>	
81 82				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.	<b>Спорт зал</b>	
83 84				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.	<b>Спорт зал</b>	
85 86				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.	<b>Спорт зал</b>	
87 88				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.	<b>Спорт зал</b>	
89 90				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из левосторонней стойки. Удары сбоку. Игры в парах.	<b>Спорт зал</b>	
91 92				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из	<b>Спорт зал</b>	

						левосторонней стойки. Удары сбоку. Игры в парах.		
93 94				П	2	Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	<b>Спорт зал</b>	
95 96				П	2	Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	<b>Спорт зал</b>	
97 98				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. Игры в парах.	<b>Спорт зал</b>	
99 100				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Передвижения скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах.	<b>Спорт зал</b>	
101 102				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки и высоко-далекой подачи. Передвижения выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Игры в парах.	<b>Спорт зал</b>	
103 104				П	2	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. Подведение итогов	<b>Спорт зал</b>	
105 106				Т П	2	Правила техники безопасности. Рывок. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком.	<b>Спорт зал</b>	
107 108				П	2	Рывок, остановка прыжком. Повороты вперед, назад Повороты .	<b>Спорт зал</b>	
109 110				П	2	Рывок, остановка прыжком. Повороты вперед, назад Повороты .	<b>Спорт зал</b>	
111 112				П	2	Ловля мяча двумя руками высоко летящих мячей Ловля мяча двумя руками низко	<b>Спорт зал</b>	

						летающих мячей		
113 114				П	2	Передачи мяча двумя руками от груди после ловли в движении	Спорт зал	
115 116				П	2	Передачи двумя руками сверху на месте . Передачи двумя руками сверху на месте в прыжке	Спорт зал	
117 118				П	2	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте Передачи мяча одной рукой от плеча в прыжке	Спорт зал	
119 120				П	2	Передачи мяча одной рукой снизу	Спорт зал	
121 122				П	2	Ведение мяча по прямой. Ведение мяча с изменением направления	Спорт зал	
123 124				П	2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Бросок мяча в корзину после остановки	Спорт зал	
125 126				П	2	<b>Техника защиты:</b> вырывание мяч,. выбивание мяча, перехват мяча	Спорт зал	
127 128				П	2	<b>Техника защиты:</b> вырывание мяч,. выбивание мяча, перехват мяча	Спорт зал	
129 130				П	2	<b>Тактика нападения:</b> расположение игроков при начале игры и при спорном броске	Спорт зал	
131 132				П	2	<b>Тактика нападения:</b> расположение игроков при начале игры и при спорном броске	Спорт зал	
133 134				П	2	<b>Техника нападения:</b> стойка и передвижения	Спорт зал	
135 136				П	2	<b>Техника нападения:</b> стойка и передвижения	Спорт зал	
137 138				П	2	Остановка прыжком. Повороты вперед, назад	Спорт зал	
139 140				П	2	Остановка прыжком. Повороты вперед, назад	Спорт зал	
141 142				П	2	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	Спорт зал	
143 144				П	2	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	Спорт зал	
145 146				П	2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	Спорт зал	
147 148				П	2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Подведение итогов	Спорт зал	

149 150				Т П	2	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	<b>Спорт зал</b>	
151 152				П	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
153 154				П	2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи мяча сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	<b>Спорт зал</b>	
155 156				П	2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
157 158				П	2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
159 160				П	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
161 162				П	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
163 164				П	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
165 166				П	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в	<b>Спорт зал</b>	

						волейбол		
167 168				П	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
169 170				П	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
171 172				П	2	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	<b>Спорт зал</b>	
173 174				П	2	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	<b>Спорт зал</b>	
175 176				П	2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
177 178				П	2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
179 180				П	2	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
181 182				П	2	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
183 184				П	2	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	<b>Спорт зал</b>	
185 186				П	2	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	<b>Спорт зал</b>	
187 188				П	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в	<b>Спорт зал</b>	

						зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол		
189 190				П	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
191 192				П	2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
193 194				П	2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
195 196				П	2	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
197 198				П	2	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол	<b>Спорт зал</b>	
199 200				П	2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>Спорт зал</b>	
201 202				П	2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>Спорт зал</b>	
203 204				П	2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>Спорт зал</b>	
205 206				Т П	2	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	<b>Спорт зал</b>	
207 208				П	2	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча. Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование разбора игроков. Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.	<b>Спорт зал</b>	
209 210				П	2	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация	<b>Спорт зал</b>	

						«игра в одно касания»		
211 212				П	2	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	<b>Спорт зал</b>	
213 214				П	2	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	<b>Спорт зал</b>	
215 216				П	2	Позиционное нападение. Подведение итогов.	<b>Спорт зал</b>	