УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО АВИАСТРОИТЕЛЬНОМУ И НОВО-САВИНОВСКОМУ РАЙОНАМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО ЦДТ
Медведева М.Н.
Приказ № 38 от «1» 09 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Спортивные игры»

возраст обучающихся: 7-15 лет
срок реализации: 3 года

Автор: Изотова Галина Павловна,
педагог дополнительного образования

Казань, 2021г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	Стр.3
2.	Учебно-тематический план 1 года обучения и содержание программы	Стр. 7
2.	Учебно-тематический план 2 года обучения и содержание программы	Стр.9
3.	Учебно-тематический план 3 года обучения и содержание программы	Стр.10
4.	Условия реализации программы	Стр.12
5	Методическое обеспечение программы	Стр.12
6.	Рекомендуемая литература	Стр.13
7.	Приложение № 1 Оценочные материалы	Стр.14
8.	Приложение № 2 Календарный график	Стр.19

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа “Спортивные игры” направлена на формирование мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека,

- Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.)
- Закон РФ от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный Протоколом заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 №10
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Закон РФ от 13.07.2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31.01.2022 г. №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»)
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»)
- Устав образовательной организации

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

Педагогическая целесообразность: Программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств. Дети, занимающиеся в спортивном объединении, практически не болеют, становятся не только крепче физически, но и закаляются морально, становятся

увереннее в своих силах, что положительно сказывается на их успеваемости. Занятия физическими упражнениями способствуют оптимальному соотношению между умственной и физической нагрузками, укреплению здоровья школьников, повышению их двигательной активности, повышению уровня физической подготовленности. Ещё одной важной задачей является предоставление мощной альтернативы в виде занятий спортом детям и подросткам пагубному влиянию дурных пристрастий: курению, алкоголю, наркотикам. Не менее важна и собственно оздоровительная направленность работы в данном направлении.

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

Цель: укрепление психического и физического здоровья детей через занятия спортивными играми.

Задачи:

Образовательные

- сформировать знания и умения в области спортивных игр;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности;

Воспитательные

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям;

Развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данных видах спорта;
-развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- расширить функциональные возможности организма;

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье;
-дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Адресат программы. Программа по спортивным играм рассчитана на учащихся в возрасте от 7 до 15 лет.

В объединение принимаются дети с разным уровнем физического развития. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься.

Число участников каждого объединения не менее 15 человек. При наличии

свободных мест в объединении приём учащихся осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования.

*Сроки реализации программы***.** Программа рассчитана на 3 года (432 часа).

Формы и режим занятий: Учащиеся занимаются 2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего на год отводится 144 часа.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

Форма реализация программы – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Уровень программы – базовый

Ожидаемые результаты реализации программы

К концу *1-го года* *обучения учащиеся* **будут знать:**

- историю развития спортивных игр.
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- названия разучиваемых элементов упражнений в спортивных играх.
- основное содержание правил соревнований в данных видах спорта.

будут уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной игры;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- управлять своими эмоциями;
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

К концу *2-го года* *обучения учащиеся* **будут знать:**

- особенности развития выбранной(ых) спортивной(ых) игры (игр),
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений, способствующих освоению данных игр,
- психофункциональные особенности собственного организма,
- правила личной гигиены,
- основы профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях спортивными играми;

будут уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей,
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим,
- подбирать и планировать физические упражнения,
- соблюдать правила безопасности на занятиях по спортивным играм;

демонстрировать:

- технико-тактические навыки в выбранных спортивных играх,
- участие в соревнованиях на школьном, дворовом, городском уровнях по данным спортивным играм,
- самостоятельное выполнение упражнений на развитие технико-тактических данных в спортивных играх.

будут уметь:

-выполнять удары по мячу(подачу); - выполнять приемы передачи в волейболе; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами волейбола; - выполнять приемы страховки и самостраховки в волейболе; - организовывать самостоятельны.

- выполнять броски мяча в кольцо; - выполнять приемы передачи в баскетболе; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами баскетбола; - выполнять приемы страховки и самостраховки в баскетболе; - организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола.

-выполнять удары по мячу; - выполнять передачи (пас) футболе; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; - выполнять приемы страховки и самостраховки в футболе; - организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами футбола.

К концу *3-го года* *обучения учащиеся* **будут знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

будут уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий спортивными играми с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одной или нескольким спортивным играм;

В процессе освоения программы у учащихся сформируется интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом, дальнейшему самосовершенствованию, представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов, следование основным принципам здорового образа жизни станет привычным

для учащихся.

Формы подведения итогов реализации программы:

Для полноценной реализации программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия;
- промежуточная аттестация - сдача контрольных нормативов.
- контроль по завершении освоения программы – соревнование.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Собеседование наблюдение
2	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1		Опрос
3	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1	Наблюдение
4	История спортивных игр. Знакомство с правилами соревнований.	2	1	1	Опрос
5	Футбол	36	1	35	Наблюдение, опрос
6	Волейбол	30	1	29	Наблюдение, опрос
7	Настольный теннис	17	1	16	Наблюдение
8	Баскетбол	50	1	49	Наблюдение
9	Итоговое занятие	4		4	Выполнение контрольных нормативов
	ИТОГО:	**144**	**9ч.**	**135ч.**	

Содержание программы 1-го года обучения:

1.Вводное занятие

*Т*еория: Знакомство с группой. Техника безопасности во время занятий по спортивным играм. Знакомство с программой 1-го года обучения. Правила поведения на занятии и режим работы. Физическая культура и спорт в РФ**.** Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

Практика: Веселые старты.

2. Гигиена спортсмена и закаливание.

Теория: Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и

ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

3. Места занятий, их оборудование и подготовка.

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

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

4. История спортивных игр. Знакомство с правилами соревнований.

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

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

5.Футбол

Теория: Изучение особенностей выполнения технических приемов футбола.

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

6. Волейбол

Теория: Изучение особенностей выполнения технических приемов волейбола.

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

7.Настольный теннис

Теория: Изучение особенностей выполнения технических приемов настольного тенниса.

Практика: Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов. Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

8.Баскетбол

Теория: Изучение особенностей выполнения технических приемов баскетбола.

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

с заслонами.

9. Итоговое занятие

Практика: Сдача нормативов, подведение итогов.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля	
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие	2	1	1	Собеседование наблюдение	
2	Футбол	26	1	25	Наблюдение, опрос	
3	Баскетбол	50	1	49	Наблюдение, опрос	
4	Настольный теннис	22	1	21	Наблюдение	
5	Волейбол	40	1	39	Наблюдение	
6	Итоговое занятие	4		4	Выполнение контрольных нормативов	
	ИТОГО:	**144**	**6**	**138**		**13**

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Техника безопасности во время занятий по спортивным играм. Знакомство с программой 2-го года обучения. Правила поведения на занятии и режим работы.

Практика: Спортивная игра.

2. Футбол

Теория. Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.

Практика. Ведение, остановка, отбор мяча. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.

Резаные удары. Подстраховка. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки, футболистов. Отработка ударов по мячу, ногой, головой. Остановка мяча ногой, головой, грудью. Ведение мяча, обратные движения и отводка противника. Отбор мяча у соперника. Выбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактика атаки, контратаки, атакующие комбинации. Тактика игры в защите и при стандартных положениях

3. Баскетбол

Теория. Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.

Практика. Техника движения игрока на поле, повороты, развороты, ускорения. Техника владения мячом, дриблинг, ловля и передача мяча различными способами. Броски мячом по кольцу. Тактика нападения: выбор мяча на площадке, взаимодействие двух игроков с применением защиты, позиционное нападение. Тактика защиты: выбор места под кольцом, блокировки бросков, плотная личная система защиты.

4. Настольный теннис

Теория. Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.
Практика. Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.
Техника ударов «накат» справа и слева. Правильная хватка, способы игры. Техника перемещений. Правильная хватка, способы игры. Техника перемещений.

5. Волейбол

Теория. Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.
Практика. Действия без мяча. Перемещение и стойки игроков. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Командные действия. Прием подач.

6. Итоговое занятие

Практика: сдача контрольных нормативов, подведение итогов.

Учебно – тематический план 3 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Собеседование наблюдение
2	Инструкторская и судейская практика	8	1	7	Наблюдение, опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	30		30	наблюдение
4	Техника и тактика игры в футбол	40		40	наблюдение
5	Техника и тактика игры в баскетбол	40		40	Наблюдение, опрос
6	Техника и тактика игры в волейбол	23		23	Наблюдение, опрос
7	Итоговое занятие	1		1	Соревнование
	Всего	**144**	**3**	**141**	

Содержание программы 3-го года обучения:

Вводное занятие:

Теория. Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Знакомство с программой 3-го года обучения.
Практика. Спортивная игра

2.Инструкторская и судейская практика

Теория. Подготовка судей к соревнованиям. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.

3.Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?

Закаливание организма.
Практика.Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.
Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения с сопротивлением в парах. Акробатические кувырки, перекаты, падения. Бег по пересеченной местности. Челночный бег.

4.Техника и тактика игры в футбол

Теория. Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.
Практика.
Отработка ударов по мячу, ногой, головой на точность. Остановка мяча с разворотом. Ведение мяча с совершенствованием всех форм обводки. Отбор мяча у соперника. Выбрасывание мяча на точность и дальность. Техника игры вратаря. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря.

5.Техника и тактика игры в баскетбол

Теория. Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.
Практика. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.
Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

6.Техника и тактика игры в волейбол

Теория. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.
Практика. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

7. Итоговое занятие

Практика: Соревнование

Условия реализации программы:

Занятия должны проходить в просторном, проветренном спортивном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Для тренировок, успешных и разносторонних, зал должен быть

оборудован и обеспечен разнообразным спортивным инвентарем: мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, ракетка, стол для тенниса, шведская стенка, маты, скамейки. Каждый занимающийся должен иметь удобную спортивную одежду и спортивную обувь.

Методическое обеспечение программы:

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

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

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

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

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

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

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

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

методы - дидактический рассказ, беседа, обсуждение и т.д.

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

Список литературы

Литература для педагогов:

1. Методические рекомендации «Обучение приемам игры в волейбол». Изд. ПГПУ имени В.Г.Беленского, под редакцией А.М.Кулясов, В.С.Куракин, 1994г.
2. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова Спортивные игры, Москва 2002 г.
3. Е.А.Воронова Здоровый образ жизни в современной школе, Ростов на Дону 2007 г.
4. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
5. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт,2007.
6. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка (настольный теннис)
7. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
8. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. https://search.rsl.ru/ru/record/01007737318

Литература для обучающихся:

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 176 с., ил.
2. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007.–128 с.
3. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
4. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.

Интернет ресурсы:

1. http://www.fisio.ru/fisioinschool.html Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
2. http://www.abcsport.ru/ Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
3. http://ipulsar.net Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям,
4. http://www.school.edu.ru Российский образовательный портал.
5. http://spo. 1september.ru Газета в газете «Спорт в школе».

Приложение № 1

Оценочные материалы

Контрольные упражнения по технике волейбола (7-11 лет)

возраст	Ч/б 6х5м (сек.)		Бросок н/м стоя (м)		Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)		Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз		Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз		Подача с 3 м – приём мяча и передача обратно партнёру (через сетку в парах) из 10 раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7 лет	11.9 12.5 12.9	12.0 12.6 13.0	6.00 5.00 4.50	5.50 4.50 4.00	*над собой* 8 6 4		-		*с 3 м линии* 6 5 4	 5 4 3	*Облегчённый мяч* 5 4 3	
8 лет	11.3 11.9 12.3	11.4 12.0 12.6	6.80 5.80 5.20	6.20 5.20 4.80	*над собой с наброса партнёра из 10 раз* 5 4 3		-		*с 5 м* 6 5 4	 5 4 3	5 4 3	
9 лет	11.0 11.5 12.0	11.1 11.8 12.3	8.00 7.00 6.00	7.00 6.00 5.30	*в парах* 10 8 6		-		*с 7 м* 6 5 4	 5 4 3	6 5 3	
10 лет	10.8 11.3 11.8	10.9 11.7 12.1	9.00 8.00 7.00	8.00 7.00 6.00	*в парах*		5 4 3		*с 8 м*		6 5 4	

					12 10 8		6 5 4	5 4 3	

Контрольные упражнения по технике настольного тенниса (7-11 лет)

Наименование технического приема.	**Кол-во ударов в серию**	**Оценка выполнения**
Накат с права по диагонали.	30 и более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворительно
Накат с лева по диагонали.	30 и более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворительно
Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более 16-20	Хорошо Удовлетворительно
Сочетание наката справа и слева в левый угол.	20 и более 16-20	Хорошо Удовлетворительно
Откидка с лева со всего стола(количество ошибок за 3 мин.)	5 и менее 16-20	Хорошо Удовлетворительно
Сочетание скидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.)	15 и менее 16-20	Хорошо Удовлетворительно
Подачи справа (слева) накатом.	8 6	Хорошо Удовлетворительно
Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой).	9 7	Хорошо Удовлетворительно

Контрольные упражнения(баскетбол) 7-11 лет

	Мальчики	**девочки**
1. «Змейка» с ведением мяча 2х15 м, обводка ориентиров через 3 м(с)	8,4	8,7
2. Челночный бег с ведением мяча 3х10 м (с)	8,0	8,3
3. Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5
4. Бросок в движении от средней линии два шага, ведение, бросок (из 10 попыток)	8	6
5. Передача мяча в стенку за 30 с (количество передач)	22	20

Контрольные упражнения (футбол) 7-11 лет

	Мальчики	**девочки**
1. Бег 30м с ведением мяча (с)	6,1	6,2
2. Вбрасывание мяча с места на дальность	16	15
3. Обводка трех стоек (через 12м) с ударом в цель с 6 м(с)	10	12

4. Челночный бег с мячом 5х30 м(с) 31,6 32,4
5. Удар по мячу на дальность (суммарный результат ударов правой и левой ногой) 70 65

Контрольные нормативы по баскетболу 12-15 лет

№	Упражнения	возраст	м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	12	10	11	10,5	11,5	11	12
		13	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		14	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		15	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2.	Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек).	12	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		13	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		14	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		15	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	12	5	5	4	4	3	3
		13	5	5	4	4	3	3
		14	6	6	5	5	4	4
		15	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	12	5	5	4	4	3	3
		13	6	6	5	5	3	3
		14	7	7	6	6	4	3
		15	8	8	6	6	4	4
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	12	19	18	18	17	17	16
		13	20	19	19	18	18	17
		14	21	20	19	18	18	17
		15	22	20	20	19	19	18
5.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	12	5	5	4	4	3	3
		13	5	5	4	4	3	3
		14	6	6	5	5	4	4

		15	6	6	5	5	4	4

Контрольные нормативы по волейболу 12-15 лет

возраст	Ч/б 6х5м (сек.)		Бросок н/м стоя (м)		Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)		Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз		Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз		Подача с 3 м – приём мяча и передача обратно партнёру (через сетку в парах) из 10 раз	
	м	д	**м**	д	**м**	д	**м**	д	**м**	д	**м**	д
12	**11.9** **12.5** **12.9**	12.0 12.6 13.0	**6.00** **5.00** **4.50**	5.50 4.50 4.00	***над собой*** 8 6 4		-		***с 3 м линии*** **6** **5** **4**	5 4 3	***Облегчённый мяч*** 5 4 3	
13	**11.3** **11.9** **12.3**	11.4 12.0 12.6	**6.80** **5.80** **5.20**	6.20 5.20 4.80	***над собой с наброса партнёра из 10 раз*** 5 4 3		-		***с 5 м*** **6** **5** **4**	5 4 3	5 4 3	
14	**11.0** **11.5** **12.0**	11.1 11.8 12.3	**8.00** **7.00** **6.00**	7.00 6.00 5.30	***в парах*** 10 8 6		-		***с 7 м*** **6** **5** **4**	5 4 3	6 5 3	
15	**10.8** **11.3** **11.8**	10.9 11.7 12.1	**9.00** **8.00** **7.00**	8.00 7.00 6.00	***в парах*** 12 10 8		5 4 3		***с 8 м*** **6** **5** **4**	5 4 3	6 5 4	

Контрольные нормативы по футболу 12-15 лет

Вид упражнения	Оценка результата в баллах				
	1	2	3	4	5
1.Удары на точность по воротам	4	5	6	7	8
2.Ведение, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4
3.Жонглирование мячом (раз)	120	140	160	180	200

Контрольные нормативы по настольному теннису 12-15 лет

№	Наименование упражнений	В о з р а с т			
		10-11 лет		12-15 лет	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин.(кол-во раз).	40-50	55-65	45-50	60-65
2	Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек. (количество раз).	10-15	15-20	15-20	20-25
3	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз).	70-75	75-80	80-90	95-100
4	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз).	60-65	65-70	75-80	90-95
5	Имитация удара накатом справа за 2 минуты (количество раз).	105-110	110-125	150-165	165-180
6	Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 мин. (количество раз).	110-125	110-125	150-170	155-185

Приложение № 2

Календарный учебный график
1-ый год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	Планируемая	Фактическая				
1			Техника безопасности - вводный инструктаж.	2	Беседа, практическое занятие	Собеседование наблюдение
2			Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	2	практическое занятие	наблюдение
3			Правильный захват тенн.ракетки	2	Игры	Наблюдение
4			Расположение и передвижение игрока у теннисного стола	2	Практическое занятие	наблюдение
5			Прыжки на месте, вперед	2	Беседа, практическое занятие	Наблюдение
6			Жонглирование	2	Беседа, практическое занятие	Наблюдение
7			Удары ракеткой справа	2	практическое занятие	Наблюдение
8			Игра	2	практическое занятие	Наблюдение
9			Имитация удара подрезки справа.	2	Практическое занятие	Наблюдение
10			Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	2	Практическое занятие	Наблюдение
11			Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	2	Практическое занятие	Наблюдение
12			Игра.	2	Практическое	Наблюдение

					занятие	
13			Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.	2	Практическое занятие	Наблюдение
14			Игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение
15			Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	2	Практическое занятие	Наблюдение
16			Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки. Игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение
17			Игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение
18			Правила соревнований по настольному теннису.	2	Практическое занятие	Наблюдение
19			Судейство. Техника безопасности.	2	Практическое занятие	Наблюдение
20			Остановки баскетболиста. «Прыжком»	2	Практическое занятие	Наблюдение
21			«В два шага»	2	Практическое занятие	Наблюдение
22			Передачи мяча	2	Практическое занятие	Наблюдение
23			Ловля мяча	2	Практическое занятие	Наблюдение
24			Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте	2	Практическое занятие	Наблюдение
25			Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	2	Практическое занятие	Наблюдение
26			Ведение мяча	2	Практическое занятие	Наблюдение
27			Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	2	Практическое занятие	Наблюдение
28			Броски в кольцо.	2	Практическое занятие	Наблюдение

29			Броски одной и двумя руками	2	Практическое занятие	Наблюдение
30			Броски в кольцо с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	2	Практическое занятие	Наблюдение
31			Игра в защите	2	Практическое занятие	Наблюдение
32			Игра в нападении	2	Практическое занятие	Наблюдение
33			Игра. Участие в соревнованиях	2	Практическое занятие	Наблюдение
34			Передачи волейбольного мяча	2	Практическое занятие	Наблюдение
35			Передачи мяча над собой, через сетку.	2	Практическое занятие	Наблюдение
36			Индивидуальные тактические действия в защите.	2	Практическое занятие	Наблюдение
37			Верхняя прямая подача	2	Практическое занятие	Наблюдение
38			Верхняя прямая подача	2	Практическое занятие	Наблюдение
39			Закрепление техники приема мяча с подачи	2	Практическое занятие	Наблюдение
40			Закрепление техники приема мяча с подачи	2	Практическое занятие	Наблюдение
41			Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	2	Практическое занятие	Наблюдение опрос
42			Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	2	Практическое занятие	Наблюдение опрос
43			Индивидуальные тактические действия в защите.	2	Практическое занятие	Наблюдение опрос
44			Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	2	Практическое занятие	Наблюдение опрос
45			Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	2	Практическое занятие	Наблюдение опрос
46			Прием мяча	2	Практическое занятие	Наблюдение опрос

47			Прием подачи.	2	Практическое занятие	Наблюдение опрос
48			Закрепление техники приема мяча с подачи Прием мяча. Прием подачи.	2	Практическое занятие	Наблюдение опрос
49			Передачи мяча над собой, через сетку.	2	Практическое занятие	Наблюдение опрос
50			Подвижные игры: «Гонка мячей»	2	Практическое занятие	Наблюдение
51			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2	Практическое занятие	Наблюдение
52			Ведение мяча	2	Практическое занятие	Наблюдение
53			Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	2	Практическое занятие	Наблюдение
54			Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	Практическое занятие	Наблюдение
55			Игры и игровые задания 2:1	2	Практическое занятие	Наблюдение
56			Подвижные игры: «Гонка мячей»,	2	Практическое занятие	Наблюдение
57			«Метко в цель», «Футбольный бильярд»	2	Практическое занятие	Наблюдение
58			Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	2	Практическое занятие	Наблюдение
59			Остановки баскетболиста. «Прыжком»	2	Практическое занятие	Наблюдение
60			«В два шага»	2	Практическое	Наблюдение

					занятие	
61			Передачи мяча	2	Практическое занятие	Наблюдение
62			Ловля мяча	2	Практическое занятие	Наблюдение
63			Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте	2	Практическое занятие	Наблюдение
64			Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	2	Практическое занятие	Наблюдение
65			Ведение мяча	2	Практическое занятие	Наблюдение
66			Тестирование подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»	2	Практическое занятие	Наблюдение
67			Остановки баскетболиста. «Прыжком»	2	Практическое занятие	Наблюдение
68			Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	2	Практическое занятие	Наблюдение
69			Остановки баскетболиста. «Прыжком»	2	Практическое занятие	Наблюдение
70			Игра	2	Практическое занятие	Наблюдение
71			Контрольные нормативы	2	Практическое занятие	Наблюдение
72			Итоговое занятие	2	Практическое занятие	Выполнение контрольных нормативов
			Итого	144		

(

Календарный учебный график
2 год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	Планируемая	Фактическая				
1			Техника безопаснос-	2	Беседа,	Собеседование

			ти во время занятий по спортивным играм. Знакомство с программой		практическое занятие	наблюдение
2			Роль соревнований в спортивной подготов-ке спортсменов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация и проведение школьных соревнований.	2	практическое занятие	наблюдение
3			Ведение, остановка, отбор мяча.	2	Игры	Наблюдение
4			Выбрасывание мяча из-за боковой линии.	2	Практическое занятие	наблюдение
5			Техника игры вратаря.	2	Беседа, практическое занятие	Наблюдение
6			Резаные удары. Подстраховка.	2	Беседа, практическое занятие	Наблюдение
7			Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки, футболистов.	2	практическое занятие	Наблюдение
8			Отработка ударов по мячу, ногой, головой.	2	практическое занятие	Наблюдение
9			Остановка мяча ногой, головой, грудью	2	Практическое занятие	Наблюдение
10			Ведение мяча, обратные движения и отводка противника.	2	Практическое занятие	Наблюдение
11			Отбор мяча у соперника. Выбрасывание мяча	2	диагностика	Наблюдение
12			Техника игры вратаря. Понятие о тактической системе и стиле игры.	2	Практическое занятие	Наблюдение
13			Тактика атаки, контратаки, атакующие комбинации.	2	Практическое занятие	Наблюдение
14			Тактика игры в защите и при стандартных положениях	2	Практическое занятие	Наблюдение
15			Техника движения игрока на поле	2	Практическое занятие	Наблюдение

16			повороты, развороты, ускорения.	2	Практическое занятие	Наблюдение
17			Техника владения мячом	2	Практическое занятие	Наблюдение
18			дриблинг, ловля и передача мяча различными способами	2	Практическое занятие	Наблюдение
19			Броски мячом по кольцу	2	Практическое занятие	Наблюдение
20			Тактика нападения: выбор мяча на площадке	2	Практическое занятие	Наблюдение
21			взаимодействие двух игроков с применением защиты	2	Практическое занятие	Наблюдение
22			позиционное нападение	2	Практическое занятие	Наблюдение
23			Тактика защиты: выбор места под кольцом	2	Практическое занятие	Наблюдение
24			блокировки бросков	2	Практическое занятие	Наблюдение
25			плотная личная система защиты.	2	Практическое занятие	Наблюдение
26			Броски мяча двумя руками стоя на месте	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
27			Стойка игрока, передвижение в стойке	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
28			Остановка в движении по звуковому сигналу	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
29			Подвижные игры: «Охотники и утки»	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
30			«Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
31			Плотная личная система защиты.	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
32			Стойка игрока, передвижение в стойке	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
33			Броски мяча двумя руками стоя на месте	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
34			Остановка в движении по звуковому сигналу	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
35			Тактика нападения: выбор мяча на площадке	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
36			взаимодействие двух игроков с	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос

			применением защиты			
37			Отбор мяча у соперника. Выбрасывание мяча	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
38			блокировки бросков	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
39			Техника движения игрока на поле	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
40			Учебная игра	2	Практическое занятие	Наблюдение
41			Инструктаж по тб при игре в наст. теннис	2	Практическое занятие	Наблюдение
42			Основы техники и тактики игры.	2	Практическое занятие	Наблюдение
43			Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.	2	Практическое занятие	Наблюдение
44			Изучение подач.	2	Практическое занятие	Наблюдение
45			Техника ударов «накат» справа и слева	2	Практическое занятие	Наблюдение
46			Правильная хватка, способы игры.	2	Практическое занятие	Наблюдение
47			Техника перемещений	2	Практическое занятие	Наблюдение
48			Правильная хватка, способы игры	2	Практическое занятие	Наблюдение
49			Техника перемещений.	2	Практическое занятие	Наблюдение
50			Тренировка упражнений с мячом и ракеткой	2	Практическое занятие	Наблюдение
51			Инструктаж по ТБ в игре волейбол	2	Практическое занятие	Наблюдение
52			Действия без мяча.	2	Практическое занятие	Наблюдение
53			Перемещение и стойки игроков.	2	Практическое занятие	Наблюдение
54			Действия с мячом.	2	Практическое занятие	Наблюдение
55			Передача мяча двумя руками	2	Практическое занятие	Наблюдение
56			Передача на точность.	2	Практическое занятие	Наблюдение
57			Встречная передача.	2	Практическое занятие	Наблюдение
58			Подача мяча: нижняя прямая	2	Практическое занятие	Наблюдение
59			нижняя боковая, подача сверху	2	Практическое занятие	Наблюдение

60			Прием мяча: сверху двумя руками	2	Практическое занятие	Наблюдение
61			Броски мяча двумя руками стоя в стену	2	Практическое занятие	Наблюдение
62			в пол, ловля отскочившего мяча	2	Практическое занятие	Наблюдение
63			подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте	2	Практическое занятие	Наблюдение
64			Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках	2	Практическое занятие	Наблюдение
65			Блокирование.	2	Практическое занятие	Наблюдение
66			Командные действия.	2	Практическое занятие	Наблюдение
67			Прием подач, ловля мяча на месте и в движении	2	Практическое занятие	Наблюдение
68			Командные действия.	2	Практическое занятие	Наблюдение
69			Прием мяча: сверху двумя руками	2	Практическое занятие	Наблюдение
70			Учебная игра	2	Практическое занятие	Наблюдение
71			Контрольные нормативы	2	Практическое занятие	Наблюдение
72			Итоговое занятие	2	Практическое занятие	Выполнение контрольных нормативов
			Итого	144		

Календарный учебный график 3-ий год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	Планируемая	Фактическая				
1			Техника безопас-ности во время занятий по	2	Беседа, практическое занятие	Собеседование наблюдение

			спортивным играм.			
2			Знакомство с программой.	2	практическое занятие	наблюдение
3			Подготовка судей к соревнованиям. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования	2	Игры	Наблюдение
4			Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.	2	Практическое занятие	наблюдение
5			Упражнения для формирования осанки.	2	Беседа, практическое занятие	Наблюдение
6			Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.	2	Беседа, практическое занятие	Наблюдение
7			Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров.	2	практическое занятие	Наблюдение
8			Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров	2	практическое занятие	Наблюдение
9			Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину	2	Практическое занятие	Наблюдение
10			Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита	2	Практическое занятие	Наблюдение
11			Броски набивного мяча 1 кг.	2	Практическое занятие	Наблюдение
12			Силовые	2	Практическое	Наблюдение

			упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор.		занятие	
13			Акробатическая комбинация.	2	Практическое занятие	Наблюдение
14			Упражнения с гантелями	2	Практическое занятие	Наблюдение
15			Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	2	Практическое занятие	Наблюдение
16			Упражнения с сопротивлением в парах.	2	Практическое занятие	Наблюдение
17			Акробатические кувырки, перекаты, падения.	2	Практическое занятие	Наблюдение
18			Бег по пересеченной местности. Челночный бег.	2	Практическое занятие	Наблюдение
19			Упражнения для формирования осанки.	2	Практическое занятие	Наблюдение
20			Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.	2	Практическое занятие	Наблюдение
21			Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров.	2	Практическое занятие	Наблюдение
22			Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров	2	Практическое занятие	Наблюдение
23			Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину	2	Практическое занятие	Наблюдение
24			Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены,	2	Практическое занятие	Наблюдение

			щита			
25			Броски набивного мяча 1 кг.		Практическое занятие	Наблюдение, опрос
26			Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор.	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
27			Акробатическая комбинация.	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
28			Упражнения с гантелями	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
29			Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
30			Упражнения с сопротивлением в парах.	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
31			Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
32			Отработка ударов по мячу, ногой, головой на точность.	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
33			Остановка мяча с разворотом.	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
34			Ведение мяча с совершенствованием всех форм обводки.	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
35			Отбор мяча у соперника.	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
36			Выбрасывание мяча на точность и дальность.	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
37			Техника игры вратаря.	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
38			Тактика игры в нападении.	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
39			Индивидуальные, групповые и командные действия.	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос
40			Тактика защиты.	2	Практическое занятие	наблюдение

41			Индивидуальные, групповые, командные действия	2	Практическое занятие	наблюдение
42			Техника игры вратаря.	2	Практическое занятие	наблюдение
43			Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	2	Практическое занятие	наблюдение
44			Отработка ударов по мячу, ногой, головой на точность.	2	Практическое занятие	наблюдение
45			Остановка мяча с разворотом.	2	Практическое занятие	наблюдение
46			Ведение мяча с совершенствованием всех форм обводки.	2	Практическое занятие	наблюдение
47			Тактика игры в нападении.	2	Практическое занятие	наблюдение
48			Индивидуальные, групповые и командные действия.	2	Практическое занятие	наблюдение
49			Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	2	Практическое занятие	наблюдение
50			Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	2	Практическое занятие	наблюдение
51			Остановка в два шага и прыжком.	2	Практическое занятие	наблюдение
52			Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении.	2	Практическое занятие	наблюдение
53			Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	2	Практическое занятие	наблюдение
54			Бросок мяча двумя руками от груди с	2	Практическое занятие	наблюдение

			отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.			
55			Подвижные игры: «Попади в кольцо»	2	Практическое занятие	наблюдение
56			Эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.	2	Практическое занятие	наблюдение
57			Теория. Основные правила игры в волейбол.	2	Практическое занятие	наблюдение
58			Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы.	2	Практическое занятие	наблюдение
59			Приём мяча снизу двумя руками.	2	Практическое занятие	наблюдение
60			Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх.	2	Практическое занятие	наблюдение
61			Нижняя прямая подача.	2	Практическое занятие	наблюдение
62			Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	2	Практическое занятие	наблюдение
63			Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем.	2	Практическое занятие	наблюдение
64			Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне.	2	Практическое занятие	наблюдение
65			Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.	2	Практическое занятие	наблюдение
66			Нападающие удары с обеих сторон с передачи	2	Практическое занятие	наблюдение

			пасующего.			
67			Имитация блока в 2, 3, 4 зонах, перемещение вдоль сетки с крестным шагом.	2	Практическое занятие	наблюдение
68			Подачи в правую, левую половины площадки.	2	Практическое занятие	наблюдение
69			Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.	2	Практическое занятие	наблюдение
70			Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).	2	Практическое занятие	наблюдение
71			Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.	2	Практическое занятие	наблюдение
72			Итоговое занятие-соревнование	2	Практическое занятие	Выполнение контрольных нормативов
			ИТОГО:	144ч.		