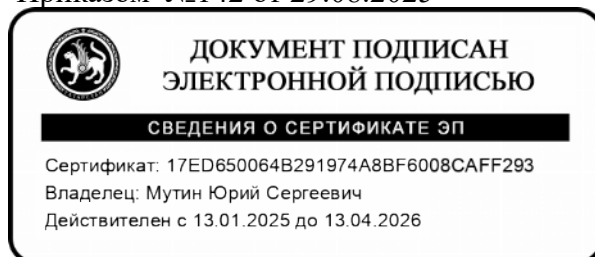


МКУ «Отдел образования Исполнительного комитета Дрожжановского муниципального района
Республики Татарстан»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большеаксинская средняя общеобразовательная школа»
Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «31» августа 2025 года

«Утверждено»
Приказом №142 от 29.08.2025



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШСК: спортивные игры»
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 2года (76 часов)**

Автор-составитель: Юманов Валерий
Александрович,
учитель физической
культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
6. ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ/АТТЕСТАЦИИ
7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
9. ПРИЛОЖЕНИЕ
- 9.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ШСК: спортивные игры» физкультурно-спортивной направленности (далее программа) разработана в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 4 августа 2023 года, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года от 31 марта 2022 года N 678-р, а также Уставом МБОУ «Большеаксинская СОШ». Программа направлена на выявление и развитие способностей учащихся, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

«Спортивные игры» – игры, которые являются наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Направленность программы- физкультурно- спортивная.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этими видами спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает эти виды спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы состоит в том, что «Спортивные игры» – популярные виды спорта. А через заинтересованность учащихся в спортивных играх есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Занятия в спортивных играх способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление

превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Необходимость разработки и внедрения предлагаемой программы

Данная программа необходима для:

- привлечения интереса занимающихся;
- спортивные игры, особенно футбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма;
- формирования сборных команд по видам спорта;
- приобретения необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях различного уровня.

Главными требованиями к проведению занятий по данной программе являются:

- прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае – в футболе, волейболе, баскетболе),
- достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому учащемуся попробовать свои силы в командном взаимодействии в выбранном виде деятельности.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.

Возраст учащихся, для которых предназначена дополнительная общеразвивающая программа – 11-17 лет.

Цель программы:

- формирование у учащихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в футболе, баскетболе, волейболе.

Задачи:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими

упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе, баскетболе, волейболе;

- освоение знаний о футболе, баскетболе, волейболе, истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча, приемов и передач мяча, бросков;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

По уровню освоения программа **базовая**, т.е. предполагает формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Система оценивания

В ходе любой формы аттестации предусматривает безотметочный вариант - зачет, незачет.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 11 до 17 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

1. Программа рассчитана на 1 года обучения, 38 часов.

Формы и режим занятий:

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;

- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Режим занятий

1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

2. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|----------|--|------------------|--------|----------|----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития футбола, баскетбола и волейбола, родина и первые шаги в этих играх в мире и у нас в стране | 1 | 1 | - | беседа |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности | 1 | 1 | - | практика |
| 3 | Правила соревнований | 1 | 1 | - | |
| 4 | Футбол | 9 | - | 9 | соревнование |
| 5 | Волейбол | 10 | - | 10 | соревнование |
| 6 | Баскетбол | 10 | - | 10 | соревнование |
| 7 | Выполнение контрольных нормативов | 2 | - | 2 | Вып.нормативов |
| 8 | Контрольные игры и соревнования | 2 | - | 2 | соревнования |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 2 | - | 2 | |
| | Итого: | 38 | 3 | 35 | |

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Теоретические знания

1) Краткий обзор возникновения и развития игры футбол, баскетбол, волейбол.

Год рождения . Основатель игры в футбол, баскетбол, волейбол. Родина футбола, баскетбола, волейбола. Первые шаги футбола, баскетбола, волейбола в мире и у нас в стране. Развитие футбола, баскетбола, волейбола среди школьников. Описание игры.

2)Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в спортивных играх. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды,

обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий спортивными играми. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по футболу, баскетболу, волейболу среди школьников.

2. Практические занятия

Современный футбол, баскетбол, а так же и волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и повороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым

голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особенное внимание. Это – ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Упражнения для развития силы.

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг.
2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
6. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
8. **Для вратаря:** из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
9. В упоре лежа хлопки ладонями.
10. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

11. Сжатие теннисного (резинового) мяча.
12. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
13. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
14. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
3. Вращательные движения туловищем с отягощением
4. Приседания и вставания с отягощением (6-8 раз за подход).
5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа
6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
7. Прыжки через скакалку.
8. Напрыгивание на предметы различной высоты.
9. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. По зрительному сигналу.
2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.
3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.
4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.
5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.
6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния

занимающихся.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Переменный и повторный бег с мячом.
2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.
2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
6. Ведение мяча головой.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения,

упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

Основы техники и тактики.

Техника передвижений. Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). **Техника перемещений.** Прежде чем осуществить тот или иной технический приём, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приёмов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходудвигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или

передачей.

Ведение мяча. правой, левой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и с крестными шагами и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

Тактика игры в футбол.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е.

осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию. Выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры: применяя в них изученный программный материал.

Волейбол

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования. Техника перемещений волейболе. Прежде чем осуществить тот или иной технический приём, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приёмов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Стартовые стойки. Устойчивая стойка – одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой.

Неустойчивая стойка – обе ноги расположены

на одном уровне, аналогично основной стойке.

Основная стойка – обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-

30 см друг от друга.

Техника владения мячом

Подачи. Подача – это действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи

Нижняя прямая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке.

Нижняя боковая подача. Удар по мячу боком к сетке. Замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной к опоре примерно под углом 45°.

Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м.

Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой.

Передачи. Передачи являются одним из основных технических приёмов в волейболе.

Передача двумя руками сверху. Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди стоящую ногу.

Передача одной рукой сверху. Её выполняют только в прыжке и как укороченную. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе.

Нападающие удары. Нападающий удар – технический приём атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки.

Техника выполнения атакующего удара с высоких (средних) медленных передач.

Кистевые удары используются на коротких и быстрых пасах.

Скидки (сбросы) используются нападающими, когда пас неудобен настолько, что обычные атакующие удары с неизбежностью попадут в блок.

Техника обороны (защиты)

Техника противодействий. Приём мяча. Прием мяча снизу одной и двумя руками.

Баскетбол.

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

4. Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в футболе, баскетболе, волейболе;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для футболиста, баскетболиста и волейболиста;
- овладеют основами техники футбола, баскетбола, волейбола;
- овладеют основами судейства в футболе, баскетболе, волейболе.;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в футбол, баскетбол, волейбол применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

5.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Общие требования

Реализация дополнительной общеразвивающей программы должна проходить в полном соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области образования, нормативными правовыми актами, регламентирующими данные направления деятельности.

При обучении необходимо предусмотреть различные виды учебных занятий: лекции, практические занятия, мастер-классы, ролевые игры, семинары по обмену опытом, выездные соревнования, консультации и другие виды учебных занятий, используя при этом технические средства, способствующие лучшему теоретическому и практическому усвоению программного материала: видеофильмы, компьютеры, мультимедийные программы.

Для закрепления изучаемого материала рекомендуется проводить теоретические, а также практические занятия.

Кадровое обеспечение образовательного процесса

Образовательный процесс по программе ведёт учитель физической культуры, Юманов Валерий Александрович, имеющий высшее образование по направлению «Физическая культура».

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по данной программе имеются:

школьный спортивный зал, 337 кв.м.

спортивный инвентарь и оборудование:

1 сетка футбольная

2 ворота мини-футбольные

3 гимнастические маты

4 скакалки

5 мячей футбольных

6 сеток волейбольных

7 мячи волейбольные

8 мячей баскетбольных

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- музыкальный центр
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений (карточки).
- Схемы освоения технических приемов в футболе, баскетболе, волейболе.
- «Правила игры в футбол, баскетбол, волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства».
- Регламент проведения турниров различных уровней.

Информационное обеспечение образовательного процесса

Реализация программы обеспечена необходимым библиотечным фондом (печатными или электронными изданиями, включая электронные базы периодических изданий).

Библиотечный фонд помимо учебной литературы включает официальные, справочно-библиографические и периодические издания. По профилю программы имеются:.

1 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – 2005 – 72 с.

Во время обучения и самостоятельной подготовки обучающимся обеспечен доступ к сети Интернет в пределах программы.

Перечень рекомендуемых учебных изданий и Интернет-ресурсов:

1.Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре.

Санитарно – гигиенические требования.

Для реализации программы имеется:

- просторный, оснащенный спортивный зал;
- в спортивном зале осуществляется влажная уборка, проветривание, рециркуляция воздуха;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

6.Виды и формы контроля/аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по футболу, баскетболу, волейболу.

Итоговая аттестация по завершении программы проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- промежуточная аттестация по итогам года и итоговая аттестация по завершении программы.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах.

7. Оценочные материалы

Контрольно- измерительные упражнения по общей физической подготовке.

| | | |
|------------|-------------|---------|
| Физические | Контрольные | Возраст |
|------------|-------------|---------|

| способности | упражнения | 8-11 лет | 12-15 лет |
|-------------------|---|-------------------|----------------|
| Скоростные | Бег 30 м, сек | 4,9 - 5,2 - | 4,4 - 4,7 - |
| | Бег 60 м, сек | 9,1 – 9,4 10,0 | - - |
| | Бег 100м, сек | - | 14,3 – 14,8 |
| Координационные | Челночный бег 3x10 м, сек | 8,7 - 9,1 | 7,9 - 8,4 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 150 - 170 | 180 - 200 |
| Выносливость | Бег 1500 м, мин/сек | 8,40 – 9,00 | - |
| | Бег 2000 м, мин/сек | - | 9,10 – 9,30 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 6 | 9 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 3 | 7 |

Контрольно- измерительные упражнения по специальной физической подготовке.

| № п/п | Контрольные упражнения | Возраст (лет) | | |
|----------|-------------------------------------|---------------|---------|-------|
| | | 10-12 | 13-17 | |
| 1. | Бег 300м(с) | 57-60 | - | |
| 2. | Бег 400м(с) | - | 70-73 | |
| 3. | Бег 30м с ведением мяча(с) | 6,2 -6,4 | 5,7-6,0 | |
| 4. | Удар по мячу ногой на дальность (м) | 45-50 | 50-55 | |
| 5. | Жонглирование мячом | 11-12 | 13-15 | 16-18 |
| 6. | Удар по мячу ногой на точность | 5-6 | 7-8 | 9-10 |
| 7. | Бросок мяча рукой на дальность | 8-10 | 13-16 | 18-21 |

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список рекомендуемой литературы для учащихся.

1. А. Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23, 2006г.
2. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5, 2007г.
3. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6, 2006г.
4. Ю. И. Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987.

Список рекомендуемой литературы для учителя.

1. С. Ю. Тюленьков, А. А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000.
2. О. А. Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» - М, 2004.
3. Г. П. Болонов «Физкультура в начальной школе» - М, 2005.
4. В. А. Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2004.
5. Б. Х. Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.
6. Беляев А. В. Волейбол: учебник для вузов физической культуры / А. В. Беляев, М. В. Савин; под ред. А. В. Беяева. М.: ФОН, 2002. 368 с.
7. Железняк Ю. Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов; под ред. Ю. Д. Железняка. М.: Физкультура и спорт, 2006. 240 с.
8. Клещев Ю. Н. Школа тренера: учеб. методическое издание / Ю. Н. Клещев; под ред. Э. П. Кияна. М.: Физкультура и спорт, 2005. 399 с.
9. Ивойлов А. В. Волейбол: учебник для студентов институтов физ. культуры / А. В. Ивойлов; под ред. А. В. Ивойлова. Минск: Высшая школа, 2007. 260 с.

9.ПРИЛОЖЕНИЕ

9.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № П.п | Месяц | Число | Время проведен ия занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведен ия | Форма контро ля |
|----------|----------|-------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|--|-------------------------|--------------------------------------|
| 1 | сентябрь | | | Индивидуал ьно- групповая | 1 | Краткий обзор возникновения и развития футбола, баскетбола, волейбола. Год рождения . Основатель игры, Родина. Первые шаги в мире и у нас в стране. | Спорт. зал | Опрос |
| 2 | сентябрь | | | Индивидуал ьно- групповая | 1 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности | Спорт. зал | Опрос |
| 3 | сентябрь | | | Индивидуал ьно- групповая | 1 | Правила соревнований. Техника передвижений (бег, прыжки, повороты, остановки). | | Прави ла соревн ований |
| 4 | сентябрь | | | Индивидуал ьно- групповая | 1 | Контрольные нормативы: ОФП и СФП | | Контр ольны е нормат ивы |
| 5 | октябрь | | | Индивидуал ьно- групповая я | 1 | Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений спортсмена (бег, прыжки, повороты, остановки). | | Игра |


| | | | | | | | | |
|----|---------|--|--|-------------------------|---|--|--|------|
| 6 | октябрь | | | Индивидуально-групповая | 1 | Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча. | | Игра |
| 7 | октябрь | | | Индивидуально-групповая | 1 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча. | | Игра |
| 8 | октябрь | | | Индивидуально-групповая | 1 | Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой. | | Игра |
| 9 | ноябрь | | | Индивидуально-групповая | 1 | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой. | | Игра |
| 10 | ноябрь | | | Индивидуально-групповая | 1 | Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий. | | Игра |
| 11 | ноябрь | | | Индивидуально-групповая | 1 | Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность. | | Игра |
| 12 | ноябрь | | | Индивидуально-групповая | 1 | Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах. | | Игра |
| 13 | ноябрь | | | Индивидуально-групповая | 1 | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | | Игра |
| 14 | декабрь | | | Индивидуально-групповая | 1 | Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | | Игра |

| | | | | | | | | |
|----|---------|--|--|-------------------------|---|---|--|-------|
| 15 | декабрь | | | Индивидуально-групповая | 1 | Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | | Игра |
| 16 | декабрь | | | Индивидуально-групповая | 1 | Волейбол. Техника нападения. Действия без мяча. | | Игра |
| 17 | декабрь | | | Индивидуально-групповая | 1 | Волейбол. Техника нападения. Действия без мяча. | | Игра |
| 18 | январь | | | Индивидуально-групповая | 1 | Волейбол. Перемещения и стойки. | | Игра |
| 19 | январь | | | Индивидуально-групповая | 1 | Волейбол. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. | | Игра |
| 20 | январь | | | Индивидуально-групповая | 1 | Волейбол. Передача на точность. Встречная передача. | | Игра |
| 21 | февраль | | | Индивидуально-групповая | 1 | Волейбол. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, | | Игра |
| 22 | февраль | | | Индивидуально-групповая | 1 | Волейбол. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, | | Игра |
| 23 | февраль | | | Индивидуально-групповая | 1 | Волейбол. Подача сверху | | Игра |
| 24 | февраль | | | Индивидуально-групповая | 1 | Волейбол. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. | | Игра |
| 25 | март | | | Индивидуальная | 1 | Волейбол. Техника | | Сорев |

| | | | | | | | | |
|----|--------|--|--|---------------------------------|---|---|--|-------------|
| | | | | льно- групповая | | защиты. Блокирование. | | нован ие |
| 26 | март | | | Индивидуал ьно- групповая | 1 | Контрольные игры и соревнования. | | Игра |
| 27 | март | | | Индивидуал ьно- групповая | 1 | Баскетбол. Основы техники и тактики. Техника передвижения. | | Игра |
| 28 | март | | | Индивидуал ьно- групповая | 1 | Баскетбол. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. | | Игра |
| 29 | апрель | | | Индивидуал ьно- групповая | 1 | Баскетбол. Техника нападения. | | Игра |
| 30 | апрель | | | Индивидуал ьно- групповая | 1 | Баскетбол. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. | | Игра |
| 31 | апрель | | | Индивидуал ьно- групповая | 1 | Баскетбол. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. | | Игра |
| 32 | апрель | | | Индивидуал ьно- групповая | 1 | Баскетбол. Штрафной бросок | | Игра |
| 33 | май | | | Индивидуал ьно- групповая | 1 | Баскетбол. Бросок с трех очковой линии. | | Игра |
| 34 | май | | | Индивидуал ьно- групповая | 1 | Баскетбол. Бросок с трех очковой линии. | | Игра |
| 35 | май | | | Индивидуал ьно- | 1 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением | | Игра |

| | | | | | | | | |
|----|-----|--|--|-------------------------|---|--|--|-----------------------|
| | | | | групповая | | высоты отскока. | | |
| 36 | май | | | Индивидуально-групповая | 1 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением высоты отскока. | | Соревнование |
| 37 | май | | | Индивидуально-групповая | 1 | Контрольные нормативы: ОФП, СФП | | Контрольные нормативы |
| 38 | май | | | | 1 | Контрольная игра. | | Соревнование |

Лист согласования к документу № 85//25 от 12.12.2025
Инициатор согласования: Мутин Ю.С. Директор
Согласование инициировано: 12.12.2025 12:21

| Лист согласования | | | Тип согласования: последовательное | |
|-------------------|------------|-------------------|---|-----------|
| N° | ФИО | Срок согласования | Результат согласования | Замечания |
| 1 | Мутин Ю.С. | |  Подписано 12.12.2025 - 12:21 | - |