

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Астафьевская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 1 «15» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор СОШ
Зайцев А.Г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст: от 14 до 18 лет

Срок реализации: 1 год (136 часов)

Автор программы:
педагог дополнительного образования,
учитель физической культуры
Какаulin Вячеслав Леонидович

с. Астафьевка
2023

с. Астафьевка
2023

1. Пояснительная записка

Структура и содержание программы «Баскетбол. Волейбол» (далее Программа) разработаны в соответствии с нормативно-правовой базой:

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и призвана осуществлять 3 ключевых функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации лично-значимых интересов личности;

- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Новизна программы «Баскетбол. Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Обучение по программе «Баскетбол. Волейбол» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию их физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол. Волейбол».

Актуальность и значимость данной программы заключается в том, что она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении всех лет обучения, формируя у обучающихся представление о физической культуре в целом, баскетболе и волейболе в частности, показывает возможности данных упражнений в повышенной работоспособности и улучшения состояния здоровья, развивает основные двигательные качества, воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить

уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Адресат программы

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы рассчитан на 1 год.

Возраст учащихся рассчитан на детей от 14 до 18 лет.

Наполняемость групп: 1 группа- 12 человек.

Режим занятий обучения – два раза в неделю по два академических часа (90 мин.), 4 часа в неделю, 16 часов в месяц, 136 часов в год.

Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Срок реализации

Срок реализации программы 1 год. Образовательная программа рассчитана на 136 часов в год , 2 раза в неделю по 2 академических часа (90 мин.).

Формы и режим работы

Обучение осуществляется только в очной форме. Формы работы: групповая работа, круговая тренировка, использование нестандартного оборудования.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях (внутри образовательного учреждения между параллельными классами, на муниципальном, региональном уровне), практическое судейство.

Программой предусмотрено проведение:

- теоретических занятий;
- практических учебно-тренировочных занятий;
- занятий контрольного тестирования с выявлением результатов развития занимающихся;
- занятий с преимущественно воспитательной направленностью (оздоровительные мероприятия, и беседы, проведение тематических

праздников, регулярное подведение промежуточно аттестации и итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся).

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучить технике и тактике двигательных действий.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данных видах спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка	18	-	18	Тесты

3	Специальная физическая подготовка	27	-	27	Тесты
4	Основы техники и тактики игры в баскетбол	30	2	28	Практическая работа
5	Основы техники и тактики игры в волейбол	30	2	28	Практическая работа
6	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	10	-	10	Зачет
7	Учебно-тренировочные игры	15	-	15	Зачет
Итого часов		136	10	126	

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ **5-8 класс**

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте. Физическое воспитание школьников. Массовое развитие физической культуры среди населения.

Тема 2. Краткий обзор развития волейбола\баскетбола

История возникновения. Развитие вида спорта в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу\баскетболу в России. Краткая характеристика вида спорта как средства физического воспитания.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила закаливания. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом\баскетболом.

Тема 4. Основы техники и тактики волейбола

Понятие о технике игры в волейбол\баскетбол. Основные технические приемы. Значение технической подготовки. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в волейболе\баскетболе.

Тема 5. Правила игры в волейбол

Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Правила игры. Обязанности судьи, судейская терминология. Судейство.

Тема 6. Оборудование и инвентарь

Оборудование места занятий.

9-11 класс

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в XX веке. Юношеский спорт в России. Формы занятий спортом школьников. Спортивные секции коллективов физической культуры в школе, детские спортивные школы.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм школьников

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Роль всестороннего физического развития в подготовке школьников к жизни, труду, к достижению высоких спортивных результатов.

Тема 3. Врачебный контроль, предупреждение травм

Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного спортсмена. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Самоконтроль спортсмена. Понятие о спортивных повреждениях. Причины травм и их предупреждение (профилактика) применительно к занятиям волейболом. Оказание первой помощи.

Тема 4. Основы техники и тактики волейбола

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите, тактических комбинаций. Краткие сведения о методике обучения и тренировки.

Тема 5. Правила игры, организация и проведение соревнований

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Методика судейства.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка осуществляется на основе программы по физической культуре для 5-11-х классов средней школы. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

- гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, висы, упоры, лазание, метания, прыжки;
- спортивные игры (ручной мяч); занимающиеся должны хорошо овладеть передачами и ловлей мяча, ведением его, изучить индивидуальные тактические действия и простые взаимодействия игроков в нападении и защите;
- подвижные игры, с предметами, с преодолением несложных препятствий и на быстроту реакции;
- легкоатлетические упражнения – преимущественно применяется бег на короткие дистанции, кроссы, прыжки и метания мяча.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Техника передвижений. Имитация основных стоек и передвижений. Перемещения по площадке правым, левым боком, спиной вперёд и т.д. Остановки. Отработка поворотов на месте.

Самостраховка при падениях. Техника владения и удержания мяча.

Ведения мяча правой и левой рукой. Комбинации ведений и передач, передвижений. Ведения мяча с обводкой соперника с изменением скорости и направления движения. Начальное изучение финтов на обводку соперника. Действия в защите и нападении в двусторонней игре.

Броски мяча в корзину.

Техника броска двумя руками от груди, снизу, одной рукой от плеча.

Броски с места с малого расстояния, броски со средней дистанции.

Штрафные броски. Бросок в движении после ведения и двух шагов в прыжке.

Тактические действия в игре.

Взаимодействие игроков 2-0; 2-1; 2-2; 3-2;

Зонная защита. Личная опека. Обводка игрока «петлёй», с переводом мяча, с

поворотом.

Передачи после ложных движений. Действия в защите: вырывание мяча, выбивание мяча, перехват, накрывание мяча.

Зонная защита. Прессинг на стороне соперника и в своей зоне. Действия в защите и нападении в двусторонней игре.

Раздел 4. Основы техники и тактики игры в баскетбол

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после

ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

Раздел 5. Основы техники и тактики игры в волейбол

Упражнения для развития быстроты. Бег (рывки) с высокого и низкого старта на 20—30 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.

Во время передвижения одним из указанных выше способов ускорения в определенных границах площадки и в ответ на сигналы. Во время ходьбы в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу последний в колонне делает рывок и, обогнав колонну, идет впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега, при обгоне применяются и другие способы перемещения. Бег с изменением направления — оббегание препятствий (стоек, набивных мячей и т. п.) или занимающихся, идущих в колонне. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

Соревнования в беге на 20, 30, 60 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время). Специальные эстафеты с бегом, передвижением приставными шагами и различным сочетанием способов перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей и т. п.) и преодолением препятствий.

Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 10—15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению, - к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег зигзагами с остановками и изменением направления. «Челночный бег» на

5 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20—30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках.

Передвижение (бег, приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии в сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры; «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Передачи. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Тыльное сгибание кистей (к

себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение рук вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рук вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием в грудной части при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком»

через сетку.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения верхней боковой подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Верхняя боковая подача с максимальной силой у футбольной сетки (в сетку). То же верхняя прямая и нижняя прямая подачи. Подачи мяча слабейшей рукой.

Нападающие удары. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен выше головы), имитация прямого нападающего удара в прыжке (правой и левой рукой). То же, но стоя боком к стене — имитация бокового нападающего удара. Броски набивного мяча — из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку). Броски

набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5—2 м) или на полу; расстояние от 5 до 10 м. Метание выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

Упражнения на развитие прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То

же, но без касания мячом стены (с 14 лет — прыжки на одной ноге). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же . с отягощением (2—3 набивными мячами в руках). Вспрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену (с 13 лет для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись из стойки на лопатках и на руках с помощью. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).

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)

Раздел 6. Контрольные нормативы и участие в соревнования

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимся учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Баскетбол. волейбол». Соревновательная деятельность, различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.).

Раздел 7. Учебно-тренировочные игры

Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *личностные результаты* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- *метапредметные результаты* – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- *предметные результаты* – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и

применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительными результатами программы являются:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной, итоговой аттестации
1	2023-2024	сентябрь	май	34	68	136	очный	декабрь, май

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивные базы: спортивный зал; спортивная площадка на улице;

Спортивное оборудование: сетка волейбольная, щиты с кольцами, стойки для обводки, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.

Спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические маты, мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, гантели различной массы, насос ручной со штурцером.

Учебно-методическое обеспечение: методическая литература; использование передового опыта по изучаемой проблеме.

Информационное обеспечение:

- электронные образовательные ресурсы по физической культуре, виду спорта «баскетбол», «волейбол».

При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, интернет-ресурсам.

Кадровое обеспечение программы:

Программа реализуется профильными педагогами дополнительного образования, обладающими соответствующей квалификацией, необходимым профессиональным опытом в предметной области или виде спорта.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно - оценочные материалы (баскетбол)

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10

2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Контрольно - оценочные материалы (волейбол)

Уровень физической подготовки по волейболу оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты

поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	4,00	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

1. **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. **Прыжок в длину с места.** Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3. **Бег 500 м, 1000 м** испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Контрольные нормативы по специальной физической

подготовке:

№	Упражнение	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
---	------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	11,2	11	11	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2	10
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	4	5	5	5	6	6	7	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м. «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка

не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа разрабатывается с учетом тесной связи между средствами, формами, педагогическими приемами и методами, специально отобранными с учетом целей и задач обучения и направленных на достижение конечных результатов. Вместе с последовательностью педагогических и тренировочных операций и их реализации, это формирует уникальную педагогическую технологию, которая лежит в основе данной Программы и обеспечивает высокий уровень подготовки обучающихся.

Основной формой организации учебной деятельности является комплексное учебно-тренировочное занятие.

Используются следующие формы организации учебного занятия: беседа, наблюдение, объяснение, показ, практическое занятие, тренинг, учебно-тренировочные соревнования.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, поисковый, проблемный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология коллективного взаимообучения, технология

развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающая технология.

9. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для учителя:

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика и физического воспитания» М. «Физкультура и спорт» 1984 г.
2. Баранцев С.А., Столяк И.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе» М. «Просвещение» 1988 г.
3. Буйлин Ю.Р., Портных Ю.И. «Мини-баскетбол в школе. Учебное пособие» М.: «Физкультура и спорт» 1992 г.
4. Воробьев Н.П. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1973г.
5. Голомазов В.А. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1986 г.
6. Гомельский А.Я. «Баскетбол» М. «Физкультура и спорт» 1985 г.
7. Жаровцев В.В. «Начальное обучение в спортивных играх» Киров. 1990 г.
8. Железняк Ю. Д. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989 г.
9. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1998г
10. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992 г.
11. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989 г.
12. Коротков И.М. «Подвижные игры детей» М. «Советская Россия» 1987 г.
13. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 г.
14. Ник Сортел «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» М.: Астрель-АСТ 2001 г.
15. Нит Холстер Г. «Энциклопедия баскетбольных упражнений. Пособие для преподавателей и тренеров» М.: «Физкультура и спорт» 1973 г.
16. Нортон Б.И. «Упражнения в баскетболе. Учебное пособие для учителей физической культуры».

17. Перельман М. Р. Специальная физическая подготовка волейболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1989 г.
18. Портнов Ю.М. «Баскетбол» М. «Физкультура и спорт» 1988 г.
19. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции» М.: «Просвещение» 1986 г.
20. Степанова Е.Н. «Обсуждаем проблемы воспитания» М. Творческий центр «Сфера» 2001 г.
21. Стонкус С.С. «Играйте в баскетбол» М. «Физкультура и спорт» 1983 г.
22. Чистополовы В.Н. и С.В. «Подвижные игры с элементами баскетбола. Жонглирование» Киров 1999 г.
23. Чистополовы В.Н. и С.В., Богатырев В.С. «Энциклопедия баскетболиста» в 3 книгах Киров 1998 г.
24. Яхонтов Е.Р. «Юный баскетболист» М.: «Физкультура и спорт» 1987 г.

Интернет – ресурсы

1. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
2. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Литература для учащихся:

- Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004
- Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
- Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011
- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
НА 2023-2024 ГОД**

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая	Формы работы	Планируемые результаты
1	Баскетбол	ТБ на занятиях в спортивном зале, на занятиях баскетболом. Передача, ведение, броски мяча	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Учебная игра в баскетбол.	2			Лекция. Беседа. Практическое занятие Упражнения.	Знать правила соревнований
2	Баскетбол	Ловля, передача мяча	Ловля мяча после отскока от щита. Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ведение с переводом мяча за спиной. Учебная игра в баскетбол.	2			Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
3	Баскетбол	Ведение с обводкой.	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	2			Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
4	Баскетбол	Броски мяча	Ловля мяча после отскока от щита. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы с места и в движении. Учебная игра в	2			Лекция. Практическое занятие	Уметь выполнять технические элементы

			баскетбол.				Упражнения.	
5	Баскетбол	Штрафной бросок	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	2			Беседа. Практическое занятие.	Уметь выполнять технические элементы
6	Баскетбол	Специальные упражнения и комбинации.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	2			Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
7	Баскетбол	Ведение с разной высотой отскока.	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2			Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
8	Баскетбол	Круговая тренировка	Круговая тренировка(5-6 станций). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
9	Баскетбол	Вырывание и выбивание мяча	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Уметь выполнять технические элементы

							ия.	
10	Баскетбол	Индивидуальная защита.	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
11	Баскетбол	Специальные упражнения и комбинации.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	2			Теоретическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
12	Баскетбол	Ведение с разной высотой отскока с изменением направления	Ведение с разной высотой отскока с изменением направления. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2			Теоретическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
13	Баскетбол	Позиционное нападение	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
14	Баскетбол	Прессинг.	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. Броски в движении после передачи. Прессинг.	2			Теоретическое и практическое занятие.	Уметь выполнять технические элементы

15	Баскетбол	Бросок одной рукой в прыжке	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Бросок одной в прыжке. Учебная игра.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
16	Баскетбол	Круговая тренировка	Круговая тренировка (5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
17	Баскетбол	Нападение быстрым прорывом.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2			Лекция. Беседа.	Уметь выполнять технические элементы
18	Баскетбол	Специальные упражнения и комбинации.	Специальные упражнения и комбинации.. Учебная игра в баскетбол.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
19	Баскетбол	Штрафной бросок	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	2			Беседа. Практическое занятие.	Уметь выполнять технические элементы

20	Баскетбол	Специальные упражнения и комбинации.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	2			Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
21	Баскетбол	Ведение с разной высотой отскока.	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2			Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
22	Баскетбол	Круговая тренировка	Круговая тренировка(5-6 станций). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
23	Баскетбол	Вырывание и выбивание мяча	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
24	Баскетбол	Индивидуальная защита.	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы

25	Баскетбол	Специальные упражнения и комбинации.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	2			Теоретическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
26	Баскетбол	Ведение с разной высотой отскока с изменением направления	Ведение с разной высотой отскока с изменением направления. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2			Теоретическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
27	Баскетбол	Позиционное нападение	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
28	Баскетбол	Прессинг.	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. Броски в движении после передачи. Прессинг.	2			Теоретическое и практическое занятие.	Уметь выполнять технические элементы
29	Баскетбол	Бросок одной рукой в прыжке	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Бросок одной в прыжке. Учебная игра.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
30	Баскетбол	Штрафной бросок	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом	2			Беседа. Практическое	Уметь выполнять технические

			мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.				занятие.	элементы
31	Баскетбол	Специальные упражнения и комбинации.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	2			Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
32	Баскетбол	Ведение с разной высотой отскока.	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2			Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
33	Баскетбол	Круговая тренировка	Круговая тренировка (5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
34	Баскетбол	Зачетная тренировка	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь играть в баскетбол
35	Волейбол	ТБ на занятиях в спортивном зале, при занятиях	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя	2			Теоретическое и практическое	Знать правила соревнований

		волейболом. Правила игры. Прием и передача мяча.	руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.				занятие. Упражнен ия.	
36	Волейбол	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом, у стенки. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2			Теоретиче ское и практичес кое занятие. Упражнен ия.	Уметь выполнять технические элементы
37	Волейбол	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	2			Теоретиче ское и практичес кое занятие. Упражнен ия.	Уметь выполнять технические элементы
38	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Подача мяча. Учебная игра.	2			Практичес кое занятие. Упражнен ия.	Уметь выполнять технические элементы
39	Волейбол	Учебная игра. Развитие координационны х способностей	Разминка. Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	2			Теоретиче ское и практичес кое занятие. Упражнен ия.	Уметь выполнять технические элементы
40	Волейбол	Нападение через 3-ю зону.	Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Учебная	2			Теоретиче ское и	Уметь выполнять

		Учебная игра.	игра. Учебная игра.				практическое занятие..	технические элементы
41	Волейбол	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Учебная игра.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
42	Волейбол	Прямая нижняя и верхняя подача мяча	Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Передачи в парах, через сетку. Прямая нижняя и верхняя подача мяча. Учебная игра.	2			Практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
43	Волейбол	Прямая нижняя и верхняя подача мяча	Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Прямая нижняя и верхняя подача мяча. Учебная игра.	2			Практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
44	Волейбол	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Перемещение в стойке. Верхняя подача, нижний прием в парах. Учебная игра.	2			Практическое занятие. Упражнения..	Уметь выполнять технические элементы
45	Волейбол	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2			Практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы

46	Волейбол	Игра в волейбол по основным правилам	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	2			Теоретическое и практическое занятие.	Уметь выполнять технические элементы
47	Волейбол	Игра в волейбол по основным правилам	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
48	Волейбол	Нападающий удар, блокирование.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Одиночное блокирование. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	2			Практическое занятие. Упражнения..	Уметь выполнять технические элементы
49	Волейбол	Прямой нападающий удар, нижний прием.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием Одиночное блокирование. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
50	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	2			Практическое занятие. Упражнения..	Уметь выполнять технические элементы

51	Волейбол	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Соревнования в группах.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
52	Волейбол	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Соревнования в группах.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
53	Волейбол	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом, у стенки. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
54	Волейбол	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
55	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Подача мяча. Учебная игра.	2			Практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы

							ия.	
56	Волейбол	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
57	Волейбол	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Учебная игра.	2			Теоретическое и практическое занятие..	Уметь выполнять технические элементы
58	Волейбол	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Учебная игра.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
59	Волейбол	Прямая нижняя и верхняя подача мяча	Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Передачи в парах, через сетку. Прямая нижняя и верхняя подача мяча. Учебная игра.	2			Практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
60	Волейбол	Прямая нижняя и верхняя подача мяча	Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Прямая нижняя и верхняя подача мяча. Учебная игра.	2			Практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы

61	Волейбол	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Перемещение в стойке. Верхняя подача, нижний прием в парах. Учебная игра.	2			Практическое занятие. Упражнения..	Уметь выполнять технические элементы
62	Волейбол	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2			Практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
63	Волейбол	Игра в волейбол по основным правилам	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	2			Теоретическое и практическое занятие.	Уметь выполнять технические элементы
64	Волейбол	Игра в волейбол по основным правилам	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
65	Волейбол	Нападающий удар, блокирование.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Одиночное блокирование. подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	2			Практическое занятие. Упражнения..	Уметь выполнять технические элементы
66	Волейбол	Прямой нападающий удар, нижний прием.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием Одиночное блокирование. подача мяча.	2			Теоретическое и практическое	Уметь выполнять технические элементы

			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.				занятие. Упражнения.	
67	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	2			Практическое занятие. Упражнения..	Уметь выполнять технические элементы
68	Волейбол	Соревнование. Итоговое занятие	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Соревнования в группах.	2			Теоретическое и практическое занятие..	Уметь играть в волейбол
				136				

