

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя школа № 4

РАССМОТРЕНА
Протокол заседания
ШМЦ МБОУ СШ № 4
№ 1 от 23.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНА
Протокол заседания
МЦ МБОУ СШ № 4
№ 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ МБОУ СШ № 4
№ 300-ОД от 31.08.2023 г.
Директор МБОУ СШ № 4
(Звонарева Е.Г.)



**Рабочая программа
по дополнительному образованию**

«Спортивные игры»

Направление: физкультурно-спортивное

Возраст детей: 12-13 лет

Срок реализации программы 1 год

Составитель программы:
учитель физической культуры
МБОУ СШ № 4
Фролова Татьяна Анатольевна

г. Родники, 2023 г.

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства Просвещения РФ № 287 от 31 мая 2021 года;
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 года № 1/22);
- СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28, (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) Муниципального бюджетного образовательного учреждения средней школы № 4 г. Родники Ивановской области, реализующего программы начального общего, основного общего образования, среднего общего образования в соответствии с ФГОС НОО, ФГОС ООО;
- Устава МБОУ СШ № 4 в действующей редакции.
- Рабочая программа дополнительного образования «Спортивные игры» составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2013. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.) примерной программы внеурочной деятельности «Баскетбол», «Волейбол», авт. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва, Просвещение, 2013 г.

Общая характеристика курса

Программа дополнительного образования «Спортивные игры» составлена в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением, ориентированная на формирование целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Программа курса разработана с учётом программы воспитания школы.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, **целью** физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;

- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта

Электронные цифровые образовательные ресурсы

1. http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения школьников элементам игры в баскетбол
2. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
3. <http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
4. <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
5. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

6. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
7. <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
8. <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей
9. <http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры
10. <http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"
11. <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры
12. <http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал
13. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>
14. <http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры
15. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)

Место курса в учебном плане: программа дополнительного образования по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 6-7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 6 часов в неделю, всего 222 часов в год.

№	Класс	Количество часов	Итого:
1.	6-7	6 ч. в неделю	
Всего:			222

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия, Итоговая аттестация	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
Дистанционное обучение	Построены на изучении техники выполнения элементов программы, комплексы упражнений

Содержание курса дополнительного образования

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении

– низко летящего и летящего на уровне головы.

3. *Техническая подготовка*

Владение мячом.

1. Баскетбольная стойка

2. Укрывание мяча и повороты на месте

3. «Жонглирование» (переводы мяча с руки на руку за спиной, вокруг ног, между ногами)

4. Подбрасывание мяча над собой и ловля в баскетбольной стойке с последующим укрыванием и поворотами

Ведение (дриблинг).

1. Дриблинг на месте в параллельной баскетбольной стойке правой и левой рукой с изменением темпа и высоты отскока мяча

2. Переводы мяча одной рукой перед собой и сбоку правой и левой рукой

3. Переводы мяча с руки на руку перед собой, сбоку, за спиной и между ногами

4. Вышагивания с ведением прямым и скрестным шагом

5. Ведение с изменением скорости

6. Ведение с изменением высоты отскока мяча

7. Задний поворот (пивот)

8. Скоростное ведение

Все упражнения в ведении мяча выполнять без зрительного контроля

Передача и ловля мяча.

1. Прямая передача от груди двумя руками

2. Скрытая передача одной рукой (правой и левой)

3. Передача с отскоком от площадки

4. Верхняя передача от головы двумя руками

5. Передача после поворотов на месте

6. Передача после ведения и остановки

7. Дальняя передача одной рукой от плеча

Особое внимание обращать на точность передач и на правильность ловли мяча

Бросок.

1. Броски над собой одной рукой из правильной стойки

2. Броски в стену в определенную точку примерно на уровне кольца (3 м) (расстояние до стены 1 м)

3. Броски из под щита с места в прыжке справа и слева

4. Броски в движении (2 шага) справа и слева

5. Бросок крюком с места правой и левой рукой

6. Бросок крюком в движении

7. Штрафной бросок

8. Броски с точек со средней дистанции (3-6 м)

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол–игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. . Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?». Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок» способствует укреплению здоровья

3.Техническая подготовка

Техника выполнения нижнего приема - обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема - правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи - правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи - выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару - понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Материально- техническое обеспечение образовательного процесса

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Примечания
-------	--	--------------------	------------

1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)	Д	Стандарт по физической культуре , примерные программы, авторские рабочие программы
1.2	Справочник учителя физической культуры П.А.Киселев, С.Б.Киселева	Д	Входят в состав обязательного программного методического обеспечения кабинета по физической культуре
1.3	Комплексная программа по физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Ляха, А.А.Зданевича	Д	
1.4	Рабочая программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый уровень)	Д	
1.5	Учебник по физической культуре 10-11 класс В.И. Лях	Д	Входят в состав библиотечного фонда
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
2	Учебно- практическое оборудование		
	ГИМНАСТИКА		
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Бревно гимнастическое напольное	Д	
2.3	Козел гимнастический	Д	
2.4	Конь гимнастический	Д	
2.5	Перекладина гимнастическая	Д	
2.6	Канат для лазания с механизмом крепления	Д	
2.7	Мост гимнастический подкидной	Д	
2.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
2.9	Турник навесной на шведскую стенку	Д	
2.10	Скамья наклонная ребристая	Г	
2.11	Коврик гимнастический	Г	
2.12	Маты гимнастические	Г	
2.13	Мяч набивной	Г	
2.14	Мяч малый теннисный	К	
2.15	Скакалка гимнастическая	К	
2.16	Палка гимнастическая	К	
2.17	Палка гимнастическая	К	
2.18	Обруч гимнастический	К	
2.19	Степ-платформы для занятий фитнесом	К	
	Легкая атлетика		
2.20	Планка для прыжков в высоту	Д	
2.21	Стойки для прыжков в высоту	Д	
2.22	Барьеры л/а тренировочные	Г	
2.23	Мячи для метания	Г	
2.24	Рулетка измерительная 1 м., 10м.	Д	
	Спортивные игры		
2.25	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Г	
2.26	Мячи баскетбольные	Г	
2.27	Жилетки игровые тренировочные	Г	
2.28	Стойки волейбольные универсальные	Д	
2.29	Сетка волейбольная	Д	
2.30	Мячи волейбольные	Г	
2.31	Жилетки игровые тренировочные	Г	
2.32	Ворота для мини-футбола	Д	
2.33	Сетка для ворот для мини-футбола	Д	
2.34	Мячи футбольные	Г	

2.35	Компрессор для накачивания мячей	Д	
3	Средства доврачебной помощи		
3.1	Аптечка медицинская	Д	
4	Спортивные залы		
4.1	Спортивные залы игровые		С раздевалками для девочек и мальчиков
4.2	Спортивный зал тренажерный		С душевой кабиной
4.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
4.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжный шкаф, шкаф для одежды
4.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
5	Пришкольный стадион		
5.1	Легкоатлетическая дорожка		
5.2	Сектор для метания		
5.3	Игровое поле для футбола		
5.4	Площадка игровая баскетбольная		
5.5	Гимнастический городок		
6	Технические средства обучения		
6.1	Мультимедийный компьютер		
6.2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок		
6.3	Цифровой фотоаппарат с видеокамерой		

Планируемые результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты.

Коммуникативные:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию;

Познавательные:

- 1.Формулирование цели
- 2.Выделение необходимой информации
- 3.Структурирование
- 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи
- 5.Рефлексия
- 6.Анализ и синтез
- 7.Сравнение
- 8.Классификации
- 9.Действия постановки и решения проблемы

Предметные результаты (на конец освоения курса)

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Воспитательные результаты.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
 - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы дополнительного образования будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Тематическое планирование

Наименование раздела	Кол-во часов	тема	Основные элементы содержания
Баскетбол	3	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег преодолением препятствий.
Баскетбол	3	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.
Баскетбол	3	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
Баскетбол	3	Остановки: «Прыжок», «В два шага»	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
Баскетбол	3	Ловля и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника
Баскетбол	3	Ловля и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника
Баскетбол	3	Ловля и передачи	Ловля и передача мяча двумя

		мяча	руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
Баскетбол	3	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направлении движения и скорости
Баскетбол	3	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направлении движения и скорости
Баскетбол	3	Ведение мяча	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой
Баскетбол	3	Ведение мяча	Ведение с сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой
Баскетбол	3	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места .Учебная игра.
Баскетбол	3	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места .Учебная игра.
Баскетбол	3	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника
Баскетбол	3	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника
Баскетбол	3	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками в движении с сопротивлением защитника
Баскетбол	3	Вырывание и выбивание мяча.	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.
Баскетбол	3	Баскетбол	Баскетбол
Баскетбол	3	ОФП	Упражнения на развитие выносливости. П.и «Мяч среднему», «Мяч соседу»
Баскетбол	3	ОФП	Упражнения на развитие ловкости и быстроты реакции
Баскетбол	3	Нападение быстрым прорывом	Взаимодействие трех игроков нападение быстрым прорывом
Баскетбол	3	Нападение быстрым прорывом	Взаимодействие трех игроков нападение быстрым прорывом
Баскетбол	3	Нападение быстрым прорывом	Взаимодействие трех игроков нападение быстрым прорывом
Баскетбол	3	Подвижные игры и эстафеты	«Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и броском мяча после ведения и остановки.
Баскетбол	3	Взаимодействие трех игроков	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.
Баскетбол	3	Взаимодействие трех игроков	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.
Баскетбол	3	Заслоны	Передний, задний и боковой заслоны. Игровые задания 3:2; 2:1
Баскетбол	3	Заслоны	Передний, задний и боковой заслоны Игровые задания 3:2; 2:1
Баскетбол	3	Тактика командного нападения	Позиционное и стремительное нападение
Баскетбол	3	Тактика	Позиционное и стремительное нападение

		командного нападения	
Баскетбол	3	Тактика защиты	Зонная система защиты
Баскетбол	3	Тактика защиты	Личная система защиты
Баскетбол	3	Подвижные игры и эстафеты	«Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо»
Баскетбол	3	Игра. Участие в соревнованиях	Игра в баскетбол Игры и игровые задания 2:1,3:1, Привлечение к участию в соревнованиях.
Волейбол	3	Стойки и перемещения	Стойки игрока.Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
Волейбол	3	Стойки и перемещения	Комбинация из основных элементов техники передвижений перемещение в стойке поворот, ускорение).
Волейбол	3	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.
Волейбол	3	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств
Волейбол	3	Игра под названием «Волейбол»	Рассказать об истории волейбола. Правила игры
Волейбол	3	Приём сверху двумя руками	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).
Волейбол	3	Передача сверху	Передачи мяча сверху двумя руками баскетбольными мячами из положения сед ноги врозь в парах. Волейбольными мячами над собой, о стенку в заданную точку, стоя в парах.
Волейбол	3	Приём снизу двумя руками	Приём снизу двумя руками
Волейбол	3	Приём сверху и снизу двумя руками	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема сверху и снизу в парах.
Волейбол	3	Прыжковая подготовка	ОРУ, перемещение, прыжки на скакалке, в высоту, возле волейбольной сетки.
Волейбол	3	Подача мяча	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач
Волейбол	3	Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести
Волейбол	3	Передача мяча сверху	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.
Волейбол	3	Передача мяча сверху	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку. Учебная игра
Волейбол	3	Подача мяча	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача
Волейбол	3	Подача мяча	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
Волейбол	3	Развитие ловкости	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч

Волейбол	3	Прямой нападающий удар	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.
Волейбол	3	Прямой нападающий удар	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.
Волейбол	3	Прямой нападающий удар	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью
Волейбол	3	Одиночное блокирование	Работа в парах возле волейбольной сетки, разбег, работа ног и рук.
Волейбол	3	Одиночное блокирование	Работа в парах возле волейбольной сетки, разбег, работа ног и рук.
Волейбол	3	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите
Волейбол	3	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите
Волейбол	3	Развитие координационных и скоростных способностей	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана»
Волейбол	3	Прямой нападающий удар, блокирование	Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование
Волейбол	3	Прямой нападающий удар, блокирование	Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование
Волейбол	3	Групповые взаимодействия	2:2; 3:3; 1:3, 2:1.
Волейбол	3	Групповые взаимодействия	2:2; 3:3; 1:3, 2:1.
Волейбол	3	Приём и передача мяча	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация
Волейбол	3	Приём и передача мяча	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация
Волейбол	3	Приём и передача мяча	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация
Волейбол	3	Приём и передача мяча	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация
Волейбол	3	Приём и передача мяча	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация
Волейбол	3	Прямой нападающий удар, блокирование	Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование.
Волейбол	3	Прямой нападающий удар, блокирование	Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование.
Волейбол	3	Прямой нападающий удар, блокирование	Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование.
Волейбол	3	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координационных способностей
Волейбол	3	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6
Итоговое	3	Выполнение контрольных нормативов	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Календарно-тематическое планирование

Наименование раздела	тема	Основные элементы содержания	Кол-во часов	план
Баскетбол	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бегс преодолением препятствий.	3	01.09
Баскетбол	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.	3	05.09
Баскетбол	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока.Перемещениев стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	3	08.09
Баскетбол	Остановки:«Прыжком»,«В два шага»	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	3	12.09
Баскетбол	Ловля и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	3	15.09
Баскетбол	Ловля и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника	3	19.09
Баскетбол	Ловля и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на местеи в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	3	22.09
Баскетбол	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направлении движения и скорости	3	26.09
Баскетбол	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направлении движения и скорости	3	29.09
Баскетбол	Ведение мяча	Ведение без сопротивления защитника	3	03.10

		ведущей и не ведущей рукой		
Баскетбол	Ведение мяча	Ведение с сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой	3	06.10
Баскетбол	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места .Учебная игра.	3	10.10
Баскетбол	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места .Учебная игра.	3	13.10
Баскетбол	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника	3	17.10
Баскетбол	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника	3	20.10
Баскетбол	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками в движении с сопротивлением защитника	3	24.10
Баскетбол	Вырывание и выбивание мяча.	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	3	27.10
Баскетбол	Вырывание и выбивание мяча.	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	3	31.10
Баскетбол	ОФП	Упражнения на развитие выносливости. П.и «Мяч среднему», «Мяч соседу»	3	03.11
Баскетбол	ОФП	Упражнения на развитие ловкости и быстроты реакции	3	07.11
Баскетбол	Нападение быстрым прорывом	Взаимодействие трех игроков нападение быстрым прорывом	3	10.11
Баскетбол	Нападение быстрым прорывом	Взаимодействие трех игроков нападение быстрым прорывом	3	14.11
Баскетбол	Нападение быстрым прорывом	Взаимодействие трех игроков нападение быстрым прорывом	3	17.11
Баскетбол	Подвижные игры и эстафеты	«Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и броском мяча после ведения и остановки.	3	21.11
Баскетбол	Взаимодействие трех игроков	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	3	24.11
Баскетбол	Взаимодействие трех игроков	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	3	28.11
Баскетбол	Заслоны	Передний, задний и боковой заслоны. Игровые задания 3:2; 2:1	3	01.12
Баскетбол	Заслоны	Передний, задний и боковой заслоны Игровые задания 3:2; 2:1	3	05.12
Баскетбол	Тактика командного нападения	Позиционное и стремительное нападение	3	08.12
Баскетбол	Тактика командного нападения	Позиционное и стремительное нападение	3	12.12
Баскетбол	Тактика защиты	Зонная система защиты	3	15.12
Баскетбол	Тактика защиты	Личная система защиты	3	19.12
Баскетбол	Подвижные игры и эстафеты	«Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо»	3	22.12
Баскетбол	Игра. Участие в соревнованиях	Игра в баскетбол Игры и игровые задания 2:1,3:1,	3	26.12

		Привлечение к участию в соревнованиях.		
Волейбол	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	3	29.12
Волейбол	Стойки и перемещения	Комбинация из основных элементов техники передвижений перемещение в стойке поворот, ускорение)	3	09.01
Волейбол	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	3	12.01
Волейбол	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств	3	16.01
Волейбол	Игра под названием «Волейбол»	Рассказать об истории волейбола. Правила игры	3	19.01
Волейбол	Приём сверху двумя руками	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	3	23.01
Волейбол	Передача сверху	Передачи мяча сверху двумя руками баскетбольными мячами из положения сед ноги врозь в парах. Волейбольными мячами над собой, о стенку в заданную точку, стоя в парах.	3	26.01
Волейбол	Приём снизу двумя руками	Приём снизу двумя руками	3	30.01
Волейбол	Приём сверху и снизу двумя руками	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема сверху и снизу в парах.	3	02.02
Волейбол	Прыжковая подготовка	ОРУ, перемещение, прыжки на скакалке, в высоту, возле волейбольной сетки.	3	06.02
Волейбол	Подача мяча	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	3	09.02
Волейбол	Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	3	13.02
Волейбол	Передача мяча сверху	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	3	16.02
Волейбол	Передача мяча сверху	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку. Учебная игра	3	20.02
Волейбол	Подача мяча	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача	3	23.02
Волейбол	Подача мяча	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	3	27.02
Волейбол	Развитие ловкости	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	3	01.03
Волейбол	Прямой нападающий	Верхняя прямая подача. Прямой	3	05.03

	удар	нападающий удар. Ритм разбега в три шага.		
Волейбол	Прямой нападающий удар	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	3	08.03
Волейбол	Прямой нападающий удар	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью	3	12.03
Волейбол	Одиночное блокирование	Работа в парах возле волейбольной сетки, разбег, работа ног и рук.	3	15.03
Волейбол	Одиночное блокирование	Работа в парах возле волейбольной сетки, разбег, работа ног и рук.	3	19.03
Волейбол	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите	3	22.03
Волейбол	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите	3	26.03
Волейбол	Развитие координационных и скоростных способностей	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана	3	29.03
Волейбол	Прямой нападающий удар, блокирование	Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование	3	02.04
Волейбол	Прямой нападающий удар, блокирование	Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование	3	05.04
Волейбол	Групповые взаимодействия	2:2; 3:3; 1:3, 2:1.	3	09.04
Волейбол	Групповые взаимодействия	2:2; 3:3; 1:3, 2:1.	3	12.04
Волейбол	Приём и передача мяча	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	3	16.04
Волейбол	Приём и передача мяча	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	3	19.04
Волейбол	Приём и передача мяча	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	3	23.04
Волейбол	Приём и передача мяча	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	3	26.04
Волейбол	Приём и передача мяча	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	3	30.04
Волейбол	Прямой нападающий удар, блокирование	Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование.	3	03.05
Волейбол	Прямой нападающий удар, блокирование	Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование.	3	07.05
Волейбол	Прямой нападающий удар, блокирование	Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование.	3	10.05
Волейбол	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координационных способностей	3	14.05
Волейбол	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	3	17.05
Итоговое	Выполнение	Прием нормативов у занимающихся,	3	24.05

	контрольных нормативов	выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.		
--	------------------------	---	--	--

