

МБОУ Московская средняя общеобразовательная школа имени Ивана  
Ярыгина

Утверждено:

Директор МБОУ Московская средняя  
общеобразовательная школа имени  
Ивана Ярыгина

Ситникова Г.Ф. \_\_\_\_\_

Приказ № 237-од

От « 02 » \_09\_2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные игры»  
«В общеобразовательной школе»**

**Возраст обучающихся 8-16 лет**

**Срок реализации- 1 год**

**Уровень - стартовый**

Авторы - составители:

Волков С.П., Шишлянников С.С.

педагоги дополнительного образования

С. Сизая, 2024г.

# **1. Основные характеристики дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

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);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; С учетом нормативных локальных актов учреждения.

### **Актуальность программы**

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

**Новизной и отличительной особенностью программы** Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр начинающуюся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах. В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр, эстафет. Актуальность и педагогическая целесообразность. Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке учащихся предполагает определённое соотношение средств общей и специальной физической подготовки. И вот эта общефизическая выносливость дала мне специальную выносливость». Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адапционных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и

необходимы максимальные и сверх максимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном. В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей младшего, старшего школьного возраста (8-16 лет).

Образовательный процесс организуется в соответствии с учебным планом объединения. Программа предполагает занятия в группах с составом 15 человек в каждой группе. Зачисление детей производится по заявлению родителей согласно Уставу МБОУ Московская СОШ им. И. Ярыгина. Для обучения принимаются все желающие, не имеющие предварительной подготовки.

Содержание программы процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно- тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов. Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику. **Форма обучение по программе - очная**

## **Методы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивных игр и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятия

### ***Практические методы:***

- **метод упражнений** (многократное повторение движений)
- **метод соревновательный** (применяется после образования необходимых навыков)

### **Практические методы:**

Метод упражнений (многократное повторение упражнений). Метод соревновательный (применяется после образования необходимых навыков).  
Формы обучения: индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный.  
Срок реализации программы-1 год. Режим занятий- 4 раза в неделю.

### **Основные формы, методы и приемы образовательной деятельности:**

Волейбол: выполнять нижнюю, боковую и верхнюю подачи. Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений. Выполнять прямой нападающий удар, блокировать нападающие удары.

Баскетбол: выполнять передачу от груди, вести мяч правой и левой рукой, попеременно (правой-левой). Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. Ведение мяча с обводкой.

Мини-футбол: выполнять передачу и остановку мяча внутренней, внешней и передней частью стопы. Выполнять удары по воротам внутренней, внешней и передней частью стопы. Выполнять удары головой по мячу. Выполнять остановку мяча бедром, грудью. Играть корпусом и двигаться без мяча. Выполнять простые финты и дриблинги.

Национальные игры и состязания: играть и состязаться: «волк и табун лошадей», «Отбери кость», «Волк и козлята», «Перебеги дорожку», «Жмурки», «Забей кол», «Метание аркана», «Борьба курес» и другие.

**Уровень программы:** стартовый.

**Срок освоения программы:**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» рассчитана на 1 год обучения для детей младшей и старшей группы; 36 недель; 144 часа в год.

**Режим занятий:** 4 занятия в неделю. Продолжительность занятия – 45 минут в зависимости от возрастной группы с каждой подгруппой детей с 15-минутным перерывом между подгруппами

## **Принципы построения программы**

В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм (баскетбол, стрит-бол, волейбол, мини-футбол) и национальным играм, состязаниям.

Программа спортивные игры является продолжением курса «Физическая культура» раздела: спортивные игры, и национальные игры, и состязания.

Направленность программы «Спортивные игры» - развивающая, ориентирована на создание у школьников представления о данных спортивных и национальных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепления здоровья.

Актуальность программы- в повышении интереса учащихся к занятиям физической культуры и спорту и ведению здорового образа жизни.

Целесообразность программы- в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивных и национальных игр занимающимися для успешного участия в школьных, районных, республиканских и всероссийских соревнованиях и использование этих игр в внеурочное время.

### **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.

**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.

### **Планируемые результаты**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны: - повысить уровень своей физической подготовленности; - уметь технически правильно осуществлять двигательные действия; - использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; - уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей; - уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; - у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию; - следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

## **1.2 Содержание программы**

Предусмотренная Программой деятельность может организовываться, как на базе одной отдельно взятой группы, так и в смешанных группах. Количество детей в группе – мобильное (по 15 человек). Календарно-тематическое планирование можно варьировать в зависимости от учебного плана.

### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. ОФП.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.

2	Нижняя передача мяча.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
3.	Сдача нормативов.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
4.	Сдача нормативов.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
5.	Совершенствовани е верхней передачи мяча.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
6.	Верхняя подача мяча.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
7.	Кросс.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
8.	Совершенствовани е атакующего удара.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
9.	Беседа о значении физических упражнений для организма человека.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
10.	Учебно- тренировочная игра.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
11.	Круговая тренировка.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
12.	Совершенствовани е командных действий в защите.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
13.	Совершенствовани е командных действий в нападении.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
14.	Совершенствовани е нападающего удара с 2,3,4 зоны.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.

15.	Скоростно-силовая подготовка.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
16.	Кросс.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
17.	Учебно-тренировочная игра.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
18.	Обучение технике приема подач.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
19.	Обучение технике приема мяча с падением.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
20.	Обучение технике блокирования.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
21.	Обучение и совершенствовани е индивидуальных действий в нападении.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
22.	Учебно-тренировочная игра.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
23.	Обучение и совершенствовани е индивидуальных действий в защите.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
24.	Обучение обманным ударам.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
25.	Обучение приему мяча от сетки.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
26.	Правила игры. Методика судейства.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
27.	Учебно-тренировочная	45 мин	10мин	35мин	Текущий.

	игра.				
28.	Учебно-тренировочная игра.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
29.	Учебно-тренировочная игра с применением гандикапов.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
30.	Обучение индивидуальным тактическим действиям.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
31.	Групповые тактические взаимодействия.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
32.	Обучение технике передачи в прыжке: откидке.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
33.	Развитие координации.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
34.	Обучение приему мяча от сетки.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
35.	Учебно-тренировочная игра.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
36.	Учебно-тренировочная игра.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
37.	Сдача нормативов. Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
38.	Сдача нормативов. Подача на точность. Прыжок	45 мин	10мин	35мин	Текущий.

	в длину с места.				
39.	Учебно-тренировочная игра с анализом действий команды.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
40.	Бег, прыжки, многоскоки.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
41.	ОФП и СФП.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
42.	Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
43.	Перемещение игроков по площадке.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
44.	Упражнения для развития силы, выносливости.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
45.	Учебно-тренировочная игра.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
46.	Изучение защиты в линию.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
47.	Изучение защиты углом вперед.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
48.	Изучение защиты углом назад.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
49.	Учебно-тренировочная игра.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
50.	Учебно-тренировочная	45 мин	10мин	35мин	Текущий.

	игра.				
51.	Учебно-тренировочная игра.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
52.	Судейство игры. Жесты.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
53.	Взаимодействия игроков передней и задней линии.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
54.	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
55.	Верхняя передача мяча в прыжке.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
56.	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
57.	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
58	Обучение групповому блокированию (2 игрока).	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
59.	Обучение	45	10мин	35мин	Текущий.

	групповому блокированию (3 игрока).	мин			
60.	Эстафеты с элементами волейбола.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
61.	Подвижные игры для обучения волейболу.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
62.	Специально-физические упражнения волейболиста.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
63.	Совершенствование индивидуальных тактических действий.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
64.	Совершенствование командных тактических действий.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
65.	Учебно-тренировочная игра.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
66.	Учебно-тренировочная игра с заданием.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
67.	Учебно-тренировочная игра с заданием.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
68.	Учебно-тренировочная игра.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.

69.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
70	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
71.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
72.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
73.	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
74.	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.

75	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
76.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
77.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
78.	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
79.	Выбор места игроком при страховке.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
80.	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
81.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.

82.	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
83.	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
84.	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
85.	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
86.	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
87.	Верхняя прямая подача.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
88.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
89.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий,	45 мин	10мин	35мин	Текущий.

	прыгучести				
90.	Правила игры в волейбол.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
91.	Учебная игра по правилам волейбола.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
92.	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
93.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
94.	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
95.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
96.	Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
97.	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
98.	Совершенствовани	45	10мин	35мин	Текущий.

	е передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	мин			
99.	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
100.	Развитие выносливости. Подвижные игры.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
101.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
102.	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
103.	Учебная игра с применением заданий.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
104.	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
105.	Многократное выполнение технических приемов – одного	45 мин	10мин	35мин	Текущий.

	и в сочетаниях.				
106.	Нагрузка и отдых.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
107.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
108.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
109.	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
110.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
111.	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
112.	Развитие выносливости. Подвижные игры.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
113.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных	45 мин	10мин	35мин	Текущий.

	приемов и передач.				
114.	Передачи мяча сверху двумя руками	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
115.	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
116.	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
117.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
118.	Развитие выносливости. Подвижные игры.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
119.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
120.	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
121.	Учебная игра с заданием.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
122.	Прямой нападающий удар	45 мин	10мин	35мин	Текущий.

123.	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
124.	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
125.	Отбивание мяча	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
126.	Круговая тренировка	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
127.	Подача на игрока	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
128.	Индивидуальные действия	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
129.	Индивидуальные действия	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
130.	Блокирование одиночное	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
131.	Индивидуальные действия	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
132.	Нападающий удар из зон 4,2, 3.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
133.	Выбор места на приеме нижней и верхней подачи.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
134.	Индивидуальные действия:	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
135.	Проведение упражнений	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
136.	Прыжки в высоту	45 мин	10мин	35мин	Текущий.

	с прямого разбега.				
137.	Прыжковая и силовая	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
138.	Гигиена	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
139.	Взаимодействие игроков	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
140.	Групповые действия	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
141.	Индивидуальные действия.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
142.	Основы техники и тактики игры волейбол.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
143.	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
144.	Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль.	45 мин	10мин	35мин	Текущий.
	Всего	35.5ч.	12,5 ч.	23, 6	

### Содержание учебного плана

Пе рио д	Тема	Теория	Практика
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. ОФП.	Рассказать о технике безопасности во время тренировок.	Рассмотреть все правила технике безопасности.
2	Нижняя передача мяча.	Обучение игроков.	Владение мячом и техника

			выполнения.
3	Сдача нормативов.	Челночный бег 3x10, передачи в стену.	Владение мячом и техника выполнения.
4	Сдача нормативов.	Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту.	Владение мячом и техника выполнения.
5	Совершенствование верхней передачи мяча.	Выполнение в парах.	Владение мячом и техника выполнения.
6	Верхняя подача мяча.	Выполнение через сетку.	Владение мячом и техника выполнения.
7	Кросс.	Выполнение по стадиону.	Владение мячом и техника выполнения.
8.	Совершенствование атакующего удара.	Выполнение в тройках.	Владение мячом и техника выполнения.
9.	Беседа о значении физических упражнений для организма человека.	Беседа с группой.	Владение мячом и техника выполнения.
10.	Учебно-тренировочная игра.	Игра между командами.	Владение мячом и техника выполнения.
11.	Круговая тренировка.	Выполнение различных заданий.	Владение мячом и техника выполнения.
12.	Совершенствование командных действий в защите.	Взаимодействие игроков.	Владение мячом и техника выполнения.

<b>13.</b>	Совершенствование командных действий в нападении.	Взаимодействие игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>14.</b>	Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны.	Попадание мяча в зоны.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>15.</b>	Скоростно-силовая подготовка.	Выполнение заданий.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>16.</b>	Кросс.		Владение мячом и техника выполнения.
<b>17.</b>	Учебно-тренировочная игра.	По командам.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>18</b>	Обучение технике приема подач.	Индивидуально с каждым.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>19.</b>	Обучение технике приема мяча с падением.	Индивидуально с каждым.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>20.</b>	Обучение технике блокирования.	Индивидуально с каждым.	Владение мячом и техника выполнения.

21.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении.	Индивидуально с каждым.	Владение мячом и техника выполнения.
22.	Учебно-тренировочная игра.	По командам.	Владение мячом и техника выполнения.
23.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в защите.	Работа по тройкам.	Владение мячом и техника выполнения.
24.	Обучение обманным ударам.	Тактика игры.	Владение мячом и техника выполнения.
25.	Обучение приему мяча от сетки.	Тактика игры.	Владение мячом и техника выполнения.
26.	Правила игры. Методика судейства.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
27.	Учебно-тренировочная игра.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
28.	Учебно-тренировочная игра.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
29.	Учебно-тренировочная игра с применением гандикапов.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
30.	Обучение индивидуальным тактическим действиям.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.

31.	Групповые тактические взаимодействия.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
32.	Обучение технике передаче в прыжке: откидке.	Отвлекающие действия при вторых передачах.	Владение мячом и техника выполнения.
33.	Развитие координации.	Специальные упражнения.	Владение мячом и техника выполнения.
34.	Обучение приему мяча от сетки.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
35.	Учебно-тренировочная игра.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
36.	Учебно-тренировочная игра.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
37.	Сдача нормативов. Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
38.	Сдача нормативов. Подача на точность. Прыжок в длину с места.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
39.	Учебно-тренировочная игра с анализом действий команды.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
40.	Бег, прыжки, многоскоки.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.

<b>41.</b>	ОФП и СФП.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>42.</b>	Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>43.</b>	Перемещение игроков по площадке.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>44</b>	Упражнения для развития силы, выносливости.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>45.</b>	Учебно-тренировочная игра.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>46.</b>	Изучение защиты в линию.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>47.</b>	Изучение защиты углом вперед.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>48.</b>	Изучение защиты углом назад.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>49.</b>	Учебно-тренировочная игра.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>50.</b>	Учебно-тренировочная игра.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>51.</b>	Учебно-тренировочная игра.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника

			выполнения.
<b>52.</b>	Судейство игры. Жесты.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>53.</b>	Взаимодействия игроков передней и задней линии.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>54.</b>	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>55.</b>	Верхняя передача мяча в прыжке.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>56.</b>	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>57.</b>	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>58.</b>	Обучение групповому блокированию (2 игрока).	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>59.</b>	Обучение групповому блокированию (3 игрока).	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>60.</b>	Эстафеты с элементами волейбола.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>61.</b>	Подвижные игры для обучения волейболу.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.

<b>62.</b>	Специально-физические упражнения волейболиста.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>63.</b>	Совершенствование индивидуальных тактических действий.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>64.</b>	Совершенствование командных тактических действий.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>65.</b>	Учебно-тренировочная игра.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>66.</b>	Учебно-тренировочная игра с заданием.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>67.</b>	Учебно-тренировочная игра с заданием.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>68.</b>	Учебно-тренировочная игра.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>69.</b>	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>70.</b>	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.

<b>71.</b>	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>72.</b>	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>73.</b>	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>74.</b>	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>75.</b>	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>76.</b>	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>77.</b>	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>78.</b>	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>79.</b>	Выбор места игроком при страховке.	При приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника –	Владение мячом и техника выполнения.

		сверху или снизу.	
<b>80.</b>	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>81.</b>	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>82.</b>	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>83.</b>	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>84.</b>	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>85.</b>	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>86.</b>	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>87.</b>	Верхняя прямая подача.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>88.</b>	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>89.</b>	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.

<b>90.</b>	Правила игры в волейбол.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>91.</b>	Учебная игра по правилам волейбола.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>92.</b>	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>93.</b>	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>94.</b>	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>95.</b>	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>96.</b>	Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>97.</b>	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>98.</b>	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>99.</b>	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.

100 .	Развитие выносливости. Подвижные игры.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
101 .	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
102 .	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
103 .	Учебная игра с применением заданий.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
104 .	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
105 .	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
106 .	Нагрузка и отдых.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
107 .	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
108 .	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
109 .	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
110 .	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника

	капитана».		выполнения.
<b>111</b> •	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>112</b> •	Развитие выносливости. Подвижные игры.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>113</b> •	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>114</b> •	Передачи мяча сверху двумя руками	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>115</b> •	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.	определение места и времени для прыжка при блокировании.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>116</b> •	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>117</b> •	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>118</b> •	Развитие выносливости. Подвижные игры.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>119</b> •	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
<b>120</b> •	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.

121 ·	Учебная игра с заданием.	Индивидуальное обучение игроков.	Владение мячом и техника выполнения.
122 ·	Прямой нападающий удар	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	Владение мячом и техника выполнения.
123 ·	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях	Техника выполнения.	Владение мячом и техника выполнения.
124 ·	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность.	Ручной мяч	Владение мячом и техника выполнения.
125 ·	Отбивание мяча	Кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	Владение мячом и техника выполнения.
126 ·	Круговая тренировка	На развитие силовых, скоростно-силовых качеств.	Владение мячом и техника выполнения.
127 ·	Подача на игрока	Слабо владеющего приемом подачи.	Владение мячом и техника выполнения.
128 ·	Индивидуальные действия	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	Владение мячом и техника выполнения.
129 ·	Индивидуальные действия	Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	Владение мячом и техника выполнения.
130 ·	Блокирование одиночное	Прием сверху, снизу двумя руками.	Владение мячом и техника выполнения.

131 ·	Индивидуальные действия	вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	Владение мячом и техника выполнения.
132 ·	Нападающий удар из зон 4,2, 3.	Выполнение подачи.	Владение мячом и техника выполнения.
133 ·	Выбор места на приеме нижней и верхней подачи.	Учебная игра.	Владение мячом и техника выполнения.
134 ·	Индивидуальные действия:	при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	Владение мячом и техника выполнения.
135 ·	Проведение упражнений	по построению и перестроению группы.	Владение мячом и техника выполнения.
136 ·	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Развитие скоростно-силовых качеств	Владение мячом и техника выполнения.
137 ·	Прыжковая и силовая	работа на развитие точных приемов и передач.	Владение мячом и техника выполнения.
138 ·	Гигиена	контроль и самоконтроль.	Владение мячом и техника выполнения.
139 ·	Взаимодействие игроков	внутри линии (нападения и защиты) и между	Владение мячом и техника

		ними при приеме подачи, нападающего удара.	выполнения.
140 .	Групповые действия	взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	Владение мячом и техника выполнения.
141 .	Индивидуальные действия.	выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	Владение мячом и техника выполнения.
142 .	Основы техники и тактики игры волейбол.	волейбол.	Владение мячом и техника выполнения.
143 .	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	Сдача нормативов.	Владение мячом и техника выполнения.
144 .	Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль.	Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.	Владение мячом и техника выполнения.

## **2. Формы подведения итогов реализации Программы и контроля деятельности**

- 1) Участие детей в спортивных соревнованиях;
- 2) Мониторинг достижений детей.

### **Мониторинг достижения детьми итоговых результатов освоения Программы:**

1. Развитие у детей основных физических качеств, повышение уровня физической подготовленности, овладение упражнениями современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий (по формированию телосложения, правильной осанки), укрепления здоровья.
2. Формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта, овладение умениями использовать упражнения базовых видов спорта в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности, организации активного отдыха.

3. Формирование представления об избранном виде спорта, изучение основ техники и тактических действий.
4. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере.
5. Оздоровительно-реабилитационная компетентность – позитивное отношение к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни, умение использовать здоровые берегающие технологии при организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
6. Двигательная компетентность – всесторонняя физическая подготовленность и многообразие двигательного опыта, умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности и организации активного отдыха.
7. Компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития – представления об индивидуальных особенностях и физических возможностях, проводить наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

### **3. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

#### **Методическое обеспечение:**

Содержание образовательного процесса по освоению дополнительной общеразвивающей программы по спортивным играм построено с учётом рекомендаций методических пособий Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

**Формы организации детей:** групповая, индивидуальная.

**Виды организации детей:** непосредственно образовательная деятельность, самостоятельная деятельность детей.

#### **Психолого-педагогические условия**

программа «Спорт для всех» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для

обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Спорт для всех» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;

- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;

- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Спортзал

- баскетбольные мячи;

- волейбольные мячи;

- футбольные мячи;

- волейбольная сетка;

- баскетбольные щиты;

- футбольные ворота;

- иллюстрационные карточки;

- цифровое табло;

- свисток.

### **Дидактический материал:**

1. Раздаточный материал (схемы пошагового проведения тренировок).

2. Наглядное пособие (спортивные игры схемы).

3. Иллюстративный материал, картинки с изображением комбинаций.

### **Информационное обеспечение:**

1. Видео-уроки по спортивным играм.

2. Журналы по спортивным играм.

## Календарный учебный график

<p><i>Начало учебного года</i></p> <p><i>Окончание учебных занятий</i></p> <p><i>Количество дней \ часов в учебный год</i></p>	<p>1 сентября</p> <p>31 мая</p> <p>36 недель/72 часа</p>
--	--

### Календарно-тематическое планирование

	Название раздела, темы	Количество часов			Месяц
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, ППБ. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов.	16	1	15	сентябрь
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История возникновения спортивных игр. Упражнения индивидуальные и в парах. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.	16	1	15	октябрь

<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</p>				
<p>Стартовая стойка: основная, низкая. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами. Сочетание стоек и перемещений. Перемещения спиной вперед.</p> <p>Передача мяча сверху, снизу двумя руками, передача в стенку на месте с изменением высоты и расстояния от стены. Передача мяча в парах во встречных колоннах, передача над собой. Передача в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2. Передача в прыжке. Отбивание мяча кулаком через сетку, стоя близко от нее. Отбивание мяча, отскочившего от сетки.</p>	16		16	ноябрь
<p>Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».</p> <p>Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).</p> <p>Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения.</p> <p>Учебная игра в пионербол.</p> <p>Отбивание мяча кулаком через сетку, техника верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча.</p> <p>Учебная игра с заданием.</p> <p>Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием</p>	16		16	декабрь

<p>мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.</p> <p>Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.</p> <p>Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»»</p>				
<p><b>Подача мяча:</b> нижняя прямая с разных дистанций и из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача. Подача в левую и правую половину площадки, дальнюю, ближнюю половину площадки. Соревнования на точность попадания в зоны.</p> <p>Нападающий удар: прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног 1,2,3 шагов разбега. Удар кистью по волейбольному мячу. Бросок теннисного мяча через сетку с места и с разбега.</p> <p>Стартовая стойка: основная, низкая. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами. Сочетание стоек и перемещений. Перемещения спиной вперед, боком вперед.</p> <p>Прием мяча сверху, снизу двумя руками, приемы нижней, верхней подач в зоне 6. Прием мяча снизу, сверху во встречных колоннах, прием снизу после нападающего удара. Отбивание мяча через сетку, стоя спиной к сетке.</p> <p>Одиночное блокирование несильного нападающего удара из зоны 4,2,3. Серия прыжков на блокирование. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой.</p>	16		16	январь
<p>Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения</p>	16		16	февраль

	<p>второй передачи. Выбор способа отбивания мяча через сетку: кулаком, сверху, снизу двумя руками. Подача на точность попадания. Подача на игрока, слабо владеющего приемами. Подача на игрока, вышедшего на замену.</p> <p>Взаимодействие игроков передней линии. Игрока зоны 3 с игроками зон 4,2. Взаимодействие игроков задней линии. Игроков зон 5,6,1 с игроком зоны 3</p>				
	<p>Прием нижней подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача из зоны 4,2.</p> <p>Выбор места при приеме верхней, нижней подачи, при приеме мяча, посланного соперниками через сетку, при блокировании. Выбор способа(снизу, сверху) приема мяча, посланного через сетку соперником.</p> <p>Взаимодействие игроком внутренней линии при приеме мяча от нижней, верхней подачи и передачи.</p> <p>Взаимодействие игроков задней линии: зоны 1 с игроком зоны 6, зоны 5 с игроком зоны 6, игроков передней линии 3-4-2.</p> <p>Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед»</p>	16		16	март
	Судейство игр. Участие в проведении соревнования.	16	1	15	апрель
	<p>Учебно-тренировочные игры в волейбол по основным правилам.</p> <p>Соревнования на школьном и районном уровнях.</p>	16		10	май
	ПА итоги промежуточной аттестации проведение соревнований по видам спорта. Футбол, волейбол, баскетбол. В течении учебного года.			5	

	Всего	144	3	141	
--	-------	-----	---	-----	--

**Формы проведения итогов реализации программы и контроля деятельности.**

<p><b>Теоретическая.</b></p>	<p align="center"><b>Критерии оценивания.</b></p> <p>Учащиеся показывают теоретические знания о возникновении и правилах спортивных игр.</p>
<p><b>Практическая.</b></p>	<p align="center"><b>Критерии оценивания.</b></p> <p>В конце года проводятся практическое тестирования по выявлению физической подготовке учащихся:</p> <p>Баскетбол. Штрафные броски. Кол-во попаданий из 5 попыток.</p> <p>Волейбол. Верхняя прямая подача. Кол-во попаданий с 5 попыток.</p> <p>Волейбол. Нижняя прямая подача. Кол-во попаданий с 5 попыток.</p> <p>Волейбол. Нижняя боковая подача. Кол-во попаданий с 5 попыток.</p> <p>Футбол. Удар по воротам (10 метров). Кол-во попаданий из</p>

5 попыток

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см  
(кол-во раз)

Сгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за  
одну минуту)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Прыжки через скакалку. Кол-во раз за минуту

Бег 30м (сек)

Бег 60м (сек)

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога:

1. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
2. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
3. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.
5. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003 г.
6. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
7. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
8. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
9. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособия для учителей, - Москва, «Просвещение», 1984 год.