

Управление по образованию, опеке и попечительству Администрации  
Кореневского района Курской области  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Любимовская средняя общеобразовательная школа»  
Кореневского района Курской области

Принята на заседании педагогического  
совета №1 от 30.08.2023 г.

Утверждена  
Приказ №2-68 от 31.08.2023  
МКОУ «Любимовская средняя  
общеобразовательная школа»  
Директор школы \_\_\_\_\_

Г.Н. Скоморохова



***Дополнительная общеразвивающая  
общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
школьный спортивный клуб***

***«Лидер»***

Возраст обучающихся: \_\_\_\_\_ 12-17 лет \_\_\_\_\_  
Срок реализации программы: \_\_\_ 1 год (36 часов)

Автор-составитель:

Составитель:

Педагог дополнительного образования  
должность автора (авторов)

Ступакова Ольга Алексеевна, б/к

(Ф.И.О., квалификационная категори

с. Любимовка

2023- 2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Нормативная правовая база программы «Лидер»

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023);
- 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 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области», утвержденной постановлением Администрации Курской области от 15.10.2013 № 737-па;
- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» (Курская область), утвержден Советом по стратегическому развитию и проектам (программам) (протокол от 13.12.2018. № 8) (в редакции запроса на изменение от 29.12.2022 № Е2-47 2022/011);
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Положение «О дополнительных общеразвивающих программах МКОУ «Любимовская средняя общеобразовательная школа»

**Направленность программы.** Программа «Лидер» спортивно-оздоровительной направленности.

**Актуальность программы.** Перед педагогической общественностью стоит актуальная сегодня проблема - восстановление нравственности, снижения роста безнадзорности и правонарушений среди детей и молодежи. Одним из путей решения этой проблемы является воспитание внутренней потребности в здоровом образе жизни, физически и духовно цельного гражданина.

**Отличительная особенность.** Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу, баскетболу, стрит-болу различного уровня. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами спортивных игр во внеурочное время, так как количество учебных

часов отведенных на изучение разделов «Волейбол», «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками.

**Уровень программы.** базового уровня.

**Адресат программы.** Обучающиеся 6-11 классов, проявляющие интерес к спорту. Возраст обучающихся 12-17 лет.

**Срок реализации и объем программы.** – Программа «Лидер» рассчитана на 1 год обучения.

**Объем:** 36 часов.

**Форма обучения:** очная, возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

**Язык** – русский.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Срок реализации	Продолжительность занятия	Продолжительность перемены	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Возраст обучающихся	Кол-во обучающихся
1 год	45 мин		1	1	36	7-12	

**Формы проведения занятий.**

- Беседа
- Тренировка
- Учебно-тренировочная игра
- Контрольная игра

**Формы подведения итогов:**

- соревнования;
- дружеские встречи; - участие в спортивных мероприятиях школы и района.

**Цель :**

-создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

**задачи программы:**

-приобщение к занятиям спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

- физическое и духовное развитие обучающихся посредством занятий волейболом, баскетболом, стрит-болом.

- дать знания об истории и развитии волейбола, баскетбола, стрит-бола;
- обучить правилам охраны труда и безопасного поведения в спортивном зале;
- дать знания о личной гигиене, закаливании, режимах дня и питания, врачебном контроле и самоконтроле;
- познакомить со спортивной терминологией;
- обучить правилам игры в волейбол, баскетбол, стрит-бол и правилам проведения соревнований;
- дать знания и навыки по общей, специальной физической подготовке;
- обучать техническим и тактическим действиям игры в волейбол, баскетбол, стрит-бол.
- развивать двигательную активность, быстроту, ловкость, гибкость;
- воспитывать целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, терпение, взаимопомощь, волевые качества.
- воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту и ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

**Планируемые результаты:**

**К концу года дети должны знать:**

- ТБ на занятиях по волейболу, баскетболу, стритболу;
- требования к инвентарю и спортивной форме на занятиях;

- краткие исторические сведения о волейболе, баскетболе, стритболе;
- понятия о врачебном контроле и самоконтроле;
- правила проведения игр и соревнований ;
- основные понятия и термины, используемые в общей, специальной и технико-тактической подготовке.

**уметь:**

- осуществлять самоконтроль;
- выполнять строевые, легкоатлетические упражнения, эстафетный бег;
- выполнять контрольные нормативы первого года обучения по ОФП и СФП;
- проявлять дисциплинированность, аккуратность и старательность на занятиях;
- выполнять упражнения технико-тактической подготовки в техника нападения при действии без мяча и с мячом.

### 1.4. Содержание программы

#### Учебный план

Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	всего	теория	практика	
Введение в программу	1	1		
Построение	10		10	
Разминка	3		3	
Разучивание различных упражнений.	3		3	
Разучивание специальных упражнений	18		18	
Итоговый	1		1	
<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	

#### Содержание учебного плана:

##### 1. Влияние спорта на здоровье и организм человека:

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Влияние физических упражнений на организм человека.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную, сердечно - сосудистую, дыхательную системы и обмен веществ организма.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

##### **Правила по предупреждению травматизма на занятиях спортивными играми.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, формировать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний по теоретической подготовке проводится в форме зачета (устного опроса) или написания реферата.

##### **2. Общая физическая подготовка**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, мячами, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в длину. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 3 км.

### **Подвижные игры.**

**Обычные салочки.** Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова.

**Поймай мяч.** В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

**Третий лишний.** Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, станет лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

#### **Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий**

По сигналу (зрительному) передвижение на 5, 10 м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лёжа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии;

По двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов. На каждый сигнал выполняется определённое действие.

Подвижные игры – из числа, изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резинового кольца, мяча) в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора сидя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами – отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Многократные броски мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного мяча) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочерёдная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнёры. Ведение мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжимание теннисного (резинового) мяча.. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от неё.

Броски мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя) в зависимости от действия партнёра (партнёров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Броски и ловля мяча во встречных колоннах в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча**

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча через сетку, в кольцо.

Стоя лицом и боком по направлению. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии – в опорном положении. Броски мяча через сетку определённым способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки или от кольца.

Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении. Подачи мяча слабой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа с середины, без отскока и с отскоком от щита. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов**

Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – сидя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку, в кольцо. Броски мяча одной рукой – в парах и через сетку.

Имитация прямого и бокового нападающих ударов. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5 – 3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м).

Соревнование на точность метания малых мячей. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания.

В парах. С мячом в руках, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперёд или вверх-вперёд плавно. То же, но бросок через сетку. То же но бросок вниз одной рукой, вверх двумя и одной. В ответ на сигнал бросок мяча двумя руками «по ходу» или с «переводом» (вправо, влево).

### **Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании**

Обучающийся располагается спиной к стене. По сигналу повернуться на 180 градусов и отбить мяч в стену, мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, применять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра, вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота.

Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки.

## **II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Календарный учебный график**

№п/п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения
1	1	1	01.09.2023	31.05.2024	36	36	36			

### **2.2. Оценочные материалы**

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- *входной контроль* (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки учащихся.

- *текущий контроль* осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

- *промежуточный контроль* (промежуточная аттестация) проводится в конце каждой изученной темы и направлен на закрепление материала и на формирование практических умений.

- *итоговый контроль* проводится в конце учебного года в форме открытого урока, либо концерта для родителей, участия детей в концертах.

Критерии оценки результатов программы:

- теоретические знания дополнительной образовательной общеразвивающей программы

- развитие музыкально-танцевальных навыков, координации движений;

- развитие силы, скорости, выносливости, гибкости;

- освоение технического арсенала, особенностей каждого танца;
- исполнение базовых фигур, умение точно и правильно выполнять их под музыку в паре и соло, смело передвигаться по танцевальной площадке;
- выразительность исполнения движений под музыку.

Способы фиксации результатов программы. Для каждого обучающегося составляется лист достижений, в котором в течение года выставляются баллы за каждый пройденный раздел программы по теории и практике (1-3 – низкие, 4-7 –удовлетворительные, 8-10 – высокие). *Приложение 1.*

### **Критерии отслеживания результативности программы**

- спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режимом;
- сетка волейбольная – 1 шт.
- мяч баскетбольный – 9 шт.
- мяч волейбольный – 5 шт.
- щиты баскетбольные – 2 шт.
- стенка гимнастическая –бшт.
- скамейка гимнастическая – 1 шт.

## **III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся гражданской ответственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, поскольку формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды ровесников, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, а также воспитание познавательных интересов.

### **Цель и задачи воспитательной работы**

**Цель** – создание условий для формирования гармонично развитой личности учащегося, развития творческих способностей, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

#### **Задачи:**

- создание условий для формирования гражданской идентичности, патриотизма, установок толерантного сознания;
- содействие приобретению опыта социального взаимодействия и участия в социально-значимой деятельности;
- создание условий для формирования гражданской ответственности и культуры безопасности;
- создание условий для формирования личности, стремящейся к саморазвитию, профессиональному самоопределению и успешной самореализации в современном мире;

- воспитание любви к родному краю, народным традициям, культуре своего народа, православной истории;
- развивать эстетические чувства учащихся, творческие способности, эмоционально-ценностные ориентации

### Календарный план воспитательной работы программы «Лидер»

№ п/п	Наименование мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственные
1	День здоровья	Мероприятие	Каждую четверть	
3	Участие в внутрешкольных соревнованиях	Товарищеские встречи	Раз в полугодие	
4	Участие в сдаче нормативов гто	Сдача нормативов	Сентябрь-май	
5	Участие в районных соревнованиях	Соревнования	В течение года	

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ :

- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2012.
- Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
- Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. 2-е изд.; М.: Физкультура и спорт, 2005.

#### Список литературы, рекомендованный родителям:

- Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019.

#### .Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные педагогам

<http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://fk-i-s.ru/>  
[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

#### 4.4.Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные родителя

<http://www.fizkulturavshkole.ru>  
[http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp)

#### Уровень развития хореографических данных

- Выворотность
- Величина шага
- Гибкость

#### Освоение программного материала

- Основа классического танца
- Основа народно-сценического танца
- Детский эстрадный танец

- Композиция и постановка танца

Уровень развития музыкальных данных

- Музыкальный слух
- Чувство ритма

Развитие артистичности и выразительности

- Эмоциональность
- Выразительность

### **2.3. Формы аттестации.**

Проверка качества учебно-воспитательного процесса осуществляется в разных формах:

- метод педагогического наблюдения,
- просмотр работ учащихся в конце занятия,
- качество выполнения итоговых работ в конце блока занятий,
- проведение выставок работ учащихся,
- участие работ учащихся в конкурсах разного уровня,
- тестирование,
- анкетирование,
- опросы устные и письменные (произвольная беседа, целенаправленное собеседование по специально подготовленной программе),
- проведение викторин, кроссвордов (по теории),
- использование разноуровневых заданий,
- выполнение итоговой работы.

### **2.4. Методические материалы.**

1. Видеозаписи концертных выступлений народных ансамблей танца.
2. Презентация «Русский народный костюм».
3. Презентация «Русские народные промыслы»
4. Презентация «Народная игрушка»
5. Презентация «Русский самовар»

### **2.5. Материально-технические условия.**

#### **Принципы образовательной деятельности.**

- принцип гуманизации образовательного процесса: учет индивидуальных особенностей и возможностей, ориентация на личность ребенка, уважение уникальности и своеобразности каждого ребенка, признание ребенка высшей социальной ценностью;
- принцип самооценности школьника, полнота реализации возможностей ребенка, развитие интеллектуальных, коммуникативных, художественных способностей ребенка;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип педагогической поддержки: оказание помощи детям в решении их индивидуальных проблем;
- принцип добровольности;
- принцип психологической комфортности (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип вариативности (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора);
- принцип творчества (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного

опыта творческой деятельности.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ :**

- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2012.
- Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
- Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. 2-е изд.; М.: Физкультура и спорт, 2005.
- Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

### **1. Влияние спорта на здоровье и организм человека:**

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Влияние физических упражнений на организм человека.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную, сердечно - сосудистую, дыхательную системы и обмен веществ организма.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

### **Правила по предупреждению травматизма на занятиях спортивными играми.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, формировать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний по теоретической подготовке проводится в форме зачета (устного опроса) или написания реферата.

### **2. Общая физическая подготовка**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, мячами, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов

(вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в длину. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 3 км.

#### ***Подвижные игры.***

**Обычные салочки.** Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова.

**Поймай мяч.** В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

**Третий лишний.** Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой — догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, станет лишним — убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

#### **Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий**

По сигналу (зрительному) передвижение на 5, 10 м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лёжа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии;

По двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов. На каждый сигнал выполняется определённое действие.

Подвижные игры — из числа, изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резинового кольца, мяча) в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора сидя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами – отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Многочисленные броски мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (футбольного мяча) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочерёдная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнёры. Ведение мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжимание теннисного (резинового) мяча.. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от неё.

Броски мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя) в зависимости от действия партнёра (партнёров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Броски и ловля мяча во встречных колоннах в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча**

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча через сетку, в кольцо.

Стоя лицом и боком по направлению. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии – в опорном положении. Броски мяча через сетку определённым способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки или от кольца.

Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении. Подачи мяча слабой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа с середины, без отскока и с отскоком от щита. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов**

Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – сидя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку, в кольцо. Броски мяча одной рукой – в парах и через сетку.

Имитация прямого и бокового нападающих ударов. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5 – 3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м).

Соревнование на точность метания малых мячей. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания.

В парах. С мячом в руках, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперёд или вверх-вперёд плавно. То же, но бросок через сетку. То же но бросок вниз одной рукой, вверх двумя и одной. В ответ на сигнал бросок мяча двумя руками «по ходу» или с «переводом» (вправо, влево).

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании**

Обучающийся располагается спиной к стене. По сигналу повернуться на 180 градусов и отбить мяч в стену, мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, применять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра, вначале мяч

подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки.

#### 4. Волейбол.

### Технико- тактическая подготовка

#### Занятия по технике нападения

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки:

- стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;
- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд;
- перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;
- прыжки;
- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками:

- передача на точность, с перемещением в парах;
- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча:

- нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

#### Занятия по технике защиты

**Перемещения и стойки.** Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приёмами.

**Приём мяча.** Выполнение приёма мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.

Приём мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое)

Приём мяча после различных перемещений.

Чередование способов приёма мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча.

**Блокирование.** Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зоны и направления ударов). Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3, 4, 2 вправо, влево, с поворотом туловища и без поворота.

Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны блокирующим).

#### Действия в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

**Практические занятия по тактике нападения.**

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

**Практические занятия по тактике защиты.**

**Индивидуальные действия.** Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

**Групповые действия.** Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

**Командные действия.** Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

#### 5. Баскетбол.

## **Технико- тактическая подготовка**

### **Занятия по технике нападения**

#### **Упражнения без мяча:**

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

#### **Упражнения с мячом.**

##### **Ловля и передача мяча.**

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

##### **Ведение мяча.**

- На месте, в движении шагом, в движении бегом.
- Правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

##### **Броски мяча:**

- Одной рукой в баскетбольный щит с места,
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места и после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места и после ведения. –
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Двумя руками снизу в движении.
- Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- В прыжке со средней дистанции.
- В прыжке с дальней дистанции.
- Вырывание мяча. Выбивание мяча.

### **Практические занятия по технике защиты**

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

**Действия в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.**

**Индивидуальные действия** подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины. В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные. **Групповые действия** включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;
- взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;
- взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

**Командные действия** делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва. Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2- 3-х) и система нападения без центрального.

**Тактические действия в защите** подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия.

**Индивидуальные действия** предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите;
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;
- борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход);
- выбор места и способа единоборства защитника; – ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

**Групповые действия** это:

- согласованные действия 2-3-4-х игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне;
- подстраховка;
- «ловушки»;
- смена игроков;
- ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих;
- взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);
- взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

**Командные действия** делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает:

- систему личной защиты;
- систему зонной защиты;
- систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

- систему личного прессинга;
- систему зонного прессинга;
- систему смешанной защиты.

## **6. Стрит-бол.**

### **Технико- тактическая подготовка**

#### **Занятия по технике нападения**

Понятия об основных технических приемах (ведение мяча, передача мяча, броски в кольцо, игра после отскока мяча от щита или кольца). Технические приемы игры в нападении. Введение мяча: (дриблинг) ведение мяча со сменой рук, обратное ведение мяча, ведение мяча с переводом за спину, финт в ведении мяча. Передача мяча: передача двумя руками от груди, передача с отскоком, передача верхом, бейсбольная передача. Броски в кольцо: бросок от щита, бросок в прыжке, бросок в прыжке как нападение, бросок одной рукой, бросок

крюком, бросок через кроссовер. Борьба за подбор после отскока мяча от кольца, или щита: борьба за подбор мяча, борьба за отскочивший мяч в нападении и защите.

Практические упражнения: ведение мяча и работа с мячом, сдавливание и похлопывание мяча руками, вокруг ног, вокруг талии и головы, ведение мяча со сменой рук, стоя на одном месте. Техника нападения. Технические приемы игры в нападении: держание мяча, передвижение без мяча, остановка прыжком, остановка двумя шагами, повороты на месте (пивот), ловля мяча, ловля мяча одной рукой, ловля высоколетающих мячей, постановка и использование заслонов, игра у штрафной линии.

#### **Занятия по технике защиты**

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Технические приемы игры в защите: защита персональная, защита зональная, прессинг, личная защита, защита комбинированная.

#### **Действия в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.**

- Целесообразность выбора тактики передвижения. Индивидуальные и командные действия.

#### **Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия:** выбор места, своевременная передача, ведение, бросок, финты с мячом.

**Командные действия:** быстрый прорыв, позиционное нападение, групповые действия (взаимодействие двух, трех нападающих), расстановка при штрафном броске, действия по периметру, игра внутри периметра, основные атакующие действия, другие варианты атаки, атака треугольником, нападение структурой высокого четырехугольника и низкой «раковины»

#### **Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия:** выбор места и действия защитника против игрока без мяча, с мячом. Личная и зонная защита. Подстраховка и переключение. Прессинг.

### **7. Участие в соревнованиях**

Подготовительные игры. Учебные игры. Календарные игры. Психологическая подготовка команды к конкретному соревнованию. Анализ проведенных игр.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b><u>1.</u></b>	<b><u>Влияние спорта на здоровье и организм человека</u></b>	<b><u>2</u></b>	<b><u>2</u></b>	
<b><u>2</u></b>	<b><u>Общая физическая подготовка</u></b>	8	1	7
<b><u>3.</u></b>	<b><u>Специальная физическая подготовка</u></b>	8	1	7
<b><u>4.</u></b>	<b><u>Волейбол</u></b>	6	2	4
<b><u>5.</u></b>	<b><u>Баскетбол</u></b>	6	2	4
<b><u>6.</u></b>	<b><u>Стрит-бол</u></b>	8	2	6
<b><u>6.</u></b>	<b><u>ИТОГО</u></b>	36	10	28

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

- спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режимом;
- сетка волейбольная – 1 шт.
- мяч баскетбольный – 9 шт.
- мяч волейбольный – 5 шт.
- щиты баскетбольные – 2 шт.
- стенка гимнастическая – бшт.
- скамейка гимнастическая – 1 шт.

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

#### *Обеспечение образовательного процесса информационными ресурсами*

- <http://www.openclass.ru>
- [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/)
- <http://spo.1september.ru/urok/>
- <http://www.fizkult-ura.ru/>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<u>№ п/п</u>	<u>Дата план.</u>	<u>Дата факт.</u>	<u>Наименование раздела, темы</u>	<u>Кол-во часов</u>	<u>Примечания</u>
			<b><u>1. Влияние спорта на здоровье и организм человека</u></b>	2	
1			<i>ТБ на занятиях физической культурой.</i> Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	
2			Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Правила по предупреждению травматизма на занятиях спортивными играми	1	
			<b><u>2. Общая физическая подготовка</u></b>	8	
3			Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног.	1	
4			Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц	1	
5			Упражнения для развития силы.	1	
6			Упражнения для развития гибкости и ловкости	1	
7			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	
8			Упражнения для развития общей выносливости	1	
9-10			Подвижные игры.	2	
			<b><u>3. Специальная физическая подготовка</u></b>	8	
11-12			Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	2	
13-14			Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча, выполнении подачи мяча	2	
15-16			Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	2	
17-18			Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	2	
			<b><u>4. Волейбол.</u></b>	6	
			<b><u>Технико- тактическая подготовка.</u></b> <b><u>Занятия по технике нападения</u></b>	6	
19-20			Правила игры в волейбол. <b>Действия без мяча.</b> Перемещения и стойки	2	

21-22			Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками	2	
23-24			Действия с мячом. Подача мяча. Нападающие удары	2	
25-26			<b><u>5. Баскетбол.</u></b>	6	
27-28			<b><u>Технико- тактическая подготовка</u></b> <b><u>Занятия по технике нападения</u></b>	2	
			Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1	
29-30			Упражнения с мячом. Броски мяча	1	
31-32			Упражнения с мячом. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты	2	
			<b><u>6. Стрит-бол.</u></b>	8	
			<b><u>Технико- тактическая подготовка</u></b> <b><u>Занятия по технике нападения</u></b>	4	
33-34			Правила игры в стрит-бол. Основные технические приемы (ведение мяча, передача мяча, броски в кольцо, игра	2	
35-36			Технические приемы игры в нападении. Ведение мяча: (дриблинг) Передача мяча: Броски в кольцо. Борьба за подбор после	2	
			<b><u>7. Участие в соревнованиях</u></b>	2	
37			Участие в школьных спортивных соревнованиях	1	
38			Участие в районных спортивных соревнованиях	1	