

Приложение 1  
к основной образовательной программе  
дополнительного образования (ООП ДО),  
утвержденной приказом № 01-07/96 от 31.08.2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивные игры»**

**ФИЗКУЛЬТУРНО\_СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

**УРОВЕНЬ: базовый  
для 1-11 классов**

**(6,5-18 лет)**

**на 2022 – 2023 учебный год**

Педагог дополнительного образования  
Алексеев Дмитрий Евгеньевич

**п. Буреполом  
2022 год**

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по физкультурно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр и развитию физических способностей.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям дополнительного образования является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на дополнительное образование, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: баскетбола, волейбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы «Спортивные игры»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр, как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям по общей физической подготовке;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа общей физической подготовки «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 1-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 4 часа в неделю в группе, всего 144 часов в год.

Занятия проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 1 занятия по 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий)

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования**

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

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

**Метапредметные результаты:**

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

**Оздоровительные результаты программы «Спортивные игры»:**

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

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Предметные результаты**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы общей физической подготовки «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

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

**должны уметь:**

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

В ходе реализации программы обучающиеся **смогут получить знания:**

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

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- демонстрировать жесты судей;
- проводить судейство соревнований.

**Содержание программы**

**Первый год обучения**

***Общая физическая подготовка***

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

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку, в длину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Круговая тренировка.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

3. *Технико-тактическая подготовка.*

### **Волейбол**

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

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Передачи мяча над собой. Передача мяча в парах. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

3. *Технико-тактическая подготовка.*

## **Второй год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Круговая тренировка.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и

левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

*3. Техничко-тактическая подготовка.*

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*3. Техничко-тактическая подготовка.*

## **Третий год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения. Упражнения в лазании и перелезании.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

*3. Техничко-тактическая подготовка. Игра в защите и нападении.*

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

*2. Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

*3. Техничко-тактическая подготовка. Игра в защите и нападении.*

## Учебно-тематический план

### 1-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	5		5
3.	Общефизическая подготовка; - специальная физическая подготовка; - волейбол; - баскетбол		14	14
			14	14
		2	52	54
		2	52	54
4.	Инструкторская практика			
5.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	1	1
<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>134</b>	<b>144</b>

### 2-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	4		4
3.	Общефизическая подготовка; - специальная физическая подготовка; - волейбол; - баскетбол		13	13
			13	13
		2	52	54
		2	52	54
4.	Инструкторская практика		1	1
5.	Прием контрольных нормативов и тестов	1	1	2
6	Соревнования		1	1
<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>134</b>	<b>144</b>

### 3-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	4		4
3	Общефизическая подготовка; - специальная физическая подготовка; - волейбол; - баскетбол		13	13
			13	13
		2	49	51
		2	49	51
4.	Инструкторская практика		5	5
5.	Прием контрольных нормативов и тестов		2	2

6.	Соревнования		3	3
<b>Итого</b>		<b>9</b>	<b>135</b>	<b>144</b>

### Список литературы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. – М.: Советский спорт, 2014. – 60с.
2. Культура тела и духа/ Царик А.В. – М.: Советский спорт, 2015. - 168с.
3. Подводящие упражнения для подтягиваний на перекладине и лазанью по канату/ Жинкин К. - М.: Академия, 2014. – 48с.
4. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П. –М.: Спорт, 2016.- 352 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры:учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
6. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка)/ Глейберман А.Н. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 224с.
7. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С.М.: Академия, 2013. – 528с.



**Учебно-тематический план (1 год обучения)**

Урок	Содержание занятий по спортивным играм	Кол-во часов	План. результаты	Дата проведения	
				план	факт
1	Организационно - методическое занятие. История баскетбола. Общая физическая подготовка. Бег на различные дистанции. Правила поведения на занятиях по спортивным играм.	2	<b>Развитие физических качеств</b>		
2	Гигиенические требования к занятиям по спортивным играм. Режим дня и питание. ОФП. Упражнения для развития ловкости	2			
3	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Кросс на 1500 м. Основные части тела. Осанка. Упражнения с мячом	2			
4	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы. Подвижные игры.	2			
5	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных качеств. Подвижные игры	2			
6	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	2	<b>Знать технику передвижений</b>		
7	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижные игры «Охотники и утки»	2			
8	Челночный бег 3по10м.СФП.Повороты на месте. Броски мяча двумя руками на месте .Подвижные игры «Летает не летает»	2	<b>Знать техники передачи мяча</b>		
9	СФП. Передачи мяча от груди, снизу, из-за головы. Подвижные игры «Брось и поймай», «Прыгающие воробушки».	2			
10	Метание мяча на дальность, в цель. Упражнения с предметами. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Попади в мяч», «Мяч среднему»	2			
11	Бег по кругу. Сгибание разгибание рук в упоре. Броски мяча об стену. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Ведение мяча на месте и в движении.	2	<b>Техника ловли мяча</b>		
12	Общеукрепляющие упражнения для развития силы. Ловля мяча в движении. Игровое движение «Выстрел в небо». Подвижные игры «Наступление», «Метко в цель»	2	<b>Техника выполнения</b>		
13	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Ведение мяча в средней стойке. Эстафеты с мячом. Подвижные игры.	2	<b>Знать техники ведения мяча</b>		

14	Общеразвивающие упражнения для развития ловкости. Ведение мяча в низкой стойке. Эстафеты с мячом. Подвижные игры «Кто обгонит»	2	<b>Знать правила игры</b>		
15	Общеразвивающие упражнения для развития скоростных качеств. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафеты с мячом.	2			
16	Соревнования «Веселые старты». Броски в стену, ловля отскочившего мяча. Передача мяча в парах стоя на месте. Подвижные игры «Борьба за мяч»	2			
17	Здоровый образ жизни человека. Активный отдых и формы его организации. Правила игры. Подвижные игры	2	<b>Развитие физических качеств</b>		
18	Общая физическая подготовка. Правила игры в баскетбол. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с мячом	2			
19	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Остановки с мячом в прыжке, с двух шагов. Подвижные игры. Эстафеты с мячом	2			
20	ОФП. Упражнения для развития скорости. Ведение мяча с правой и левой руки. Подвижные игры.	2			
21	ОФП. Упражнения для развития силы. Подвижные игры. Остановки с мячом на месте. Эстафеты	2			
22	Специальные физические упражнения. Упражнения для развития силы рук. Ведение мяча с изменением направления Подвижные игры с мячом.	2			
23	СФП. Упражнения для развития прыгучести. Броски мяча в корзину. Подвижные игры с мячом.	2			
24	СФП. Упражнения для развития быстроты. Броски мяча в корзину Подвижные игры с мячом.	2			
25	СФП. Упражнения для развития меткости. Подвижные игры с мячом	2			
26	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком. Эстафеты с мячом, игры с мячом	2		<b>Техника выполнения остановки</b>	
27	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	2			
28	Игры с мячом, комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2			
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Комбинации из освоенных элементов.	2	<b>Техники выполнения ловли и передачи мяча</b>		
30	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника в парах. Игры	2			
31	Ведение мяча в низкой, средней и высокой	2			

	<i>стойке на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении в тройках, квадратах, круге. Игры с мячом.</i>				
32	<i>Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитников.</i>	2			
33	<i>Броски одной и двумя руками с места, максимальное расстояние до корзины 3,60м. Комбинации из освоенных элементов. Эстафеты.</i>	2	<b>Техника выполнения броска мяча</b>		
34	<i>Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитников(после ловли, после ведения). Эстафеты с мячом</i>	2			
35	<i>Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания.</i>	2			
36	<i>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</i>	2			
37	<i>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Контрольный урок на технику исполнения перемещений, остановок, поворотов. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</i>	2	<b>Тактика игры</b>		
38	<i>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Техника исполнения ведения, ловли и передачи мяча в движении</i>	2			
39	<i>Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Техника исполнения броска мяча в корзину.</i>	2			
40	<i>Двусторонняя игра по правилам баскетбола</i>	2			
41	<i>Волейбол. Основные правила игры. Активный отдых и формы его организации. История волейбола . Правила поведения.</i>	2	<b>Развитие физических качеств</b>		
42	<i>Общая физическая подготовка. Правила игры в волейбол. Упражнения для развития ловкости.</i>	2			
43	<i>ОФП. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры «Брось и попади». Утренняя физзарядка.</i>	2			
44	<i>ОФП. Упражнения для развития скорости. Подвижные игры. Основные линии разметки спортивного зала. Эстафета с мячом.</i>	2			
45	<i>ОФП. Упражнения для развития силы. Подвижные игры. Здоровое питание. Эстафеты с мячом</i>	2			
46	<i>Специальные физические упражнения.</i>	2			

	<i>Упражнения для развития силы рук. Подвижные игры с мячом. Экология и здоровый образ жизни.</i>					
<b>47</b>	<i>СФП. Упражнения для развития прыгучести. Подвижные игры с мячом. Экологически чистые продукты питания. Эстафеты с элементами бега и прыжка.</i>	<b>2</b>				
<b>48</b>	<i>СФП. Упражнения для развития быстроты. Подвижные игры с мячом.</i>	<b>2</b>				
<b>49</b>	<i>СФП. Упражнения для развития меткости. Подвижные игры с мячом</i>	<b>2</b>				
<b>50</b>	<i>Стойка игрока, ходьба , бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Правила поведения на уроках по спортивным играм. Терминология избранной спортивной игры.</i>	<b>2</b>				
<b>51</b>	<i>Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Упражнения с набивными мячами</i>	<b>2</b>				
<b>52</b>	<i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</i>	<b>2</b>				
<b>53</b>	<i>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Подвижные игры . Эстафеты с мячом.</i>	<b>2</b>	<b>Техника выполнения передачи мяча</b>			
<b>54</b>	<i>Передачи мяча над собой. Игровые упражнения с мячом Бег с изменением направления.</i>	<b>2</b>				
<b>55</b>	<i>Передачи мяча через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом.</i>	<b>2</b>				
<b>56</b>	<i>Передачи мяча сверху двумя руками. Игровые упражнения в парах, тройках и т.д. Игра «Перестрелка»</i>	<b>2</b>				
<b>57</b>	<i>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 м от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Подвижная игра «Сумей принять»</i>	<b>2</b>				
<b>58</b>	<i>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 м от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд</i>	<b>2</b>		<b>Техника выполнения подачи мяча</b>		
<b>59</b>	<i>Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.</i>	<b>2</b>				
<b>60</b>	<i>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар</i>	<b>2</b>				
<b>61</b>	<i>Передачи мяча через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом.</i>	<b>2</b>	<b>Тактика игры</b>			
<b>62</b>	<i>Передачи мяча над собой. Игровые</i>	<b>2</b>				

	<i>упражнения с мячом Нижняя прямая подача мяча.</i>				
<b>63</b>	<i>Передачи мяча сверху двумя руками. Игровые упражнения в парах, тройках и т.д. Игра «Перестрелка»</i>	<b>2</b>			
<b>64</b>	<i>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд</i>	<b>2</b>			
<b>65</b>	<i>Передачи мяча через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом.</i>	<b>2</b>	<b>Знать технику передвижений</b>		
<b>66</b>	<i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам</i>	<b>2</b>			
<b>67</b>	<i>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд</i>	<b>2</b>	<b>Знать техники подачи мяча</b>		
<b>68</b>	<i>Передачи мяча над собой. Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Кто лучший». Нижняя прямая подача мяча.</i>	<b>2</b>			
<b>69</b>	<i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам</i>	<b>2</b>			
<b>70</b>	<i>Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.</i>	<b>2</b>	<b>Техника приема мяча</b>		
<b>71</b>	<i>Прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с мячом. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки.</i>	<b>2</b>	<b>Техника выполнения</b>		
<b>72</b>	<i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам.</i>	<b>2</b>	<b>Знать тактику игры в нападении</b>		
		<b>144 ч.</b>			

**Учебно-тематический план (2 год обучения)**

Урок	Содержание занятий по спортивным играм	Кол-во часов	План. результаты	Дата проведения	
				план	факт
1	Организационно - методическое занятие. Основные правила баскетбола. Общая физическая подготовка. Бег с ускорением на 30, 40, 60м Правила поведения на занятиях по спортивным играм.	2	<b>Развитие физических качеств</b>		
2	Гигиенические требования к занятиям по спортивным играм. Питание и его значение для роста и развития ОФП. Упражнения для развития ловкости	2			
3	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Кросс на 2000 м. Антропометрические измерения. Закаливание организма. Упражнения с мячом	2			
4	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы. Подвижные игры «Мяч ловцу»	2			
5	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных качеств. Подвижные игры	2			
6	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	2	<b>Знать технику передвижений</b>		
7	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижные игры «Попади в кольцо»	2			
8	Челночный бег 3по10м.СФП.Повороты на месте. Броски мяча двумя руками на месте .Подвижные игры «Гонка мяча»	2	<b>Знать техники передачи мяча</b>		
9	СФП. Передачи мяча от груди, снизу, из-за головы. Подвижные игры «Подвижная цель», «Прыгающие воробушки».	2			
10	Метание мяча на дальность, в цель. Упражнения с предметами. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Попади в мяч», «Мяч среднему»	2			

11	<i>Бег по кругу. Сгибание разгибание рук в упоре. Броски мяча об стену. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Ведение мяча на месте и в движении.</i>	2	<b>Техника ловли мяча</b>			
12	<i>Общеукрепляющие упражнения для развития силы. Ловля мяча в движении. Игровое движение «Выстрел в небо». Подвижные игры «Наступление», «Метко в цель»</i>	2	<b>Техника выполнения</b>			
13	<i>Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Ведение мяча в средней стойке. Эстафеты с мячом. Подвижные игры «Быстрая передача»</i>	2	<b>Знать техники ведения мяча Знать правила игры</b>			
14	<i>Общеразвивающие упражнения для развития ловкости. Ведение мяча в низкой стойке. Эстафеты с мячом. Подвижные игры «Кто обгонит»</i>	2				
15	<i>Общеразвивающие упражнения для развития скоростных качеств. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафеты с мячом.</i>	2				
16	<i>Броски в стену, ловля отскочившего мяча. Передача мяча в парах стоя на месте. Подвижные игры «Борьба за мяч»</i>	2				
17	<i>Режим и здоровый образ жизни человека. Самоконтроль и его основные приемы. Правила игры. Подвижные игры</i>	2				
18	<i>Общая физическая подготовка. Правила игры в баскетбол. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с мячом</i>	2	<b>Развитие физических качеств</b>			
19	<i>ОФП. Упражнения для развития гибкости. Остановки с мячом в прыжке, с двух шагов. Подвижные игры. Эстафеты с мячом</i>	2				
20	<i>Общезначительная подготовка. Упражнения для развития скорости. Ведение мяча с правой и левой руки. Подвижные игры.</i>	2				
21	<i>Сгибание разгибание рук в упоре. Упражнения для развития силы. Подвижные игры. Остановки с мячом на месте. Эстафеты</i>	2				
22	<i>Специальные физические упражнения. Упражнения для развития силы рук. Ведение мяча с изменением направления Подвижные игры с мячом.</i>	2				
23	<i>Акробатические упражнения. СФП. Упражнения для развития прыгучести. Броски мяча в корзину. Подвижные игры с мячом.</i>	2				
24	<i>СФП. Упражнения для развития быстроты. Броски мяча в корзину Подвижные игры с мячом.</i>	2				
25	<i>СФП. Упражнения для развития меткости. Подвижные игры с мячом. Эстафета</i>	2				
26	<i>Стойка игрока, перемещения в стойке</i>	2		<b>Техника</b>		

	<i>приставными шагами боком. «Весёлые старты» Эстафеты с мячом, игры с мячом</i>		<b>выполнения остановки</b>		
<b>27</b>	<i>Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Перемещения в стойке приставными шагами боком</i>	<b>2</b>			
<b>28</b>	<i>Игры с мячом, комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка двумя шагами и прыжком</i>	<b>2</b>			
<b>29</b>	<i>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Комбинации из освоенных элементов.</i>	<b>2</b>	<b>Техники выполнения ловли и передачи мяча</b>		
<b>30</b>	<i>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника в парах. Игры</i>	<b>2</b>			
<b>31</b>	<i>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении в тройках, квадратах, круге. Игры с мячом.</i>	<b>2</b>			
<b>32</b>	<i>Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитников.</i>	<b>2</b>			
<b>33</b>	<i>Броски одной и двумя руками с места, максимальное расстояние до корзины 3,60м. Комбинации из освоенных элементов. Эстафеты.</i>	<b>2</b>	<b>Техника выполнения броска мяча</b>		
<b>34</b>	<i>Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитников(после ловли, после ведения). Эстафеты с мячом</i>	<b>2</b>			
<b>35</b>	<i>Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания.</i>	<b>2</b>			
<b>36</b>	<i>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</i>	<b>2</b>			
<b>37</b>	<i>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Контрольный урок на технику исполнения перемещений, остановок, поворотов. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</i>	<b>2</b>	<b>Тактика игры</b>		
<b>38</b>	<i>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Техника исполнения ведения, ловли и передачи мяча в движении</i>	<b>2</b>			
<b>39</b>	<i>Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Техника исполнения броска мяча в корзину.</i>	<b>2</b>			
<b>40</b>	<i>Соревнование по баскетболу среди</i>	<b>2</b>			



	<i>занимающихся в кружке «Спортивные игры».</i>				
<b>41</b>	<i>Волейбол. Основные правила по волейболу. Правила поведения. Мышечная система человека.</i>	<b>2</b>	<b>Развитие физических качеств</b>		
<b>42</b>	<i>Общая физическая подготовка. Правила игры в волейбол. Упражнения для развития ловкости.</i>	<b>2</b>			
<b>43</b>	<i>ОФП. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры «Брось и попади». Утренняя физзарядка.</i>	<b>2</b>			
<b>44</b>	<i>ОФП. Упражнения для развития скорости. Подвижные игры. Основные линии разметки спортивного зала. Эстафета с мячом.</i>	<b>2</b>			
<b>45</b>	<i>ОФП. Упражнения для развития силы. Подвижные игры. Здоровое питание. Эстафеты с мячом</i>	<b>2</b>			
<b>46</b>	<i>Специальные физические упражнения. Упражнения для развития силы рук. Подвижные игры с мячом. Экология и здоровый образ жизни.</i>	<b>2</b>			
<b>47</b>	<i>СФП. Упражнения для развития прыгучести. Подвижные игры с мячом. Экологически чистые продукты питания. Эстафеты с элементами бега и прыжка.</i>	<b>2</b>			
<b>48</b>	<i>СФП. Упражнения для развития быстроты. Подвижные игры с мячом.</i>	<b>2</b>			
<b>49</b>	<i>СФП. Упражнения для развития меткости. Подвижные игры с мячом</i>	<b>2</b>			
<b>50</b>	<i>Стойка игрока, ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Правила поведения на уроках по спортивным играм. Терминология избранной спортивной игры.</i>	<b>2</b>	<b>Техника выполнения передачи мяча</b>		
<b>51</b>	<i>Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с набивными мячами</i>	<b>2</b>			
<b>52</b>	<i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</i>	<b>2</b>			
<b>53</b>	<i>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Подвижные игры. Эстафеты с мячом.</i>	<b>2</b>			
<b>54</b>	<i>Передачи мяча над собой. Игровые упражнения с мячом Бег с изменением направления.</i>	<b>2</b>			
<b>55</b>	<i>Передачи мяча через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом.</i>	<b>2</b>			
<b>56</b>	<i>Передачи мяча сверху двумя руками. Игровые упражнения в парах, тройках и т.д. Игра «Перестрелка»</i>	<b>2</b>			
<b>57</b>	<i>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками через</i>	<b>2</b>			

	<i>сетку. Подвижная игра «Сумей принять»</i>				
<b>58</b>	<i>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</i>	<b>2</b>	<b>Техника выполнения подачи мяча</b>		
<b>59</b>	<i>Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.</i>	<b>2</b>			
<b>60</b>	<i>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар</i>	<b>2</b>			
<b>61</b>	<i>Передачи мяча через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом.</i>	<b>2</b>	<b>Тактика игры</b>		
<b>62</b>	<i>Передачи мяча над собой. Игровые упражнения с мячом Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками</i>	<b>2</b>			
<b>63</b>	<i>Передачи мяча сверху двумя руками. Игровые упражнения в парах, тройках и т.д. Игра «Перестрелка»</i>	<b>2</b>			
<b>64</b>	<i>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 8 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</i>	<b>2</b>			
<b>65</b>	<i>Передачи мяча через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом.</i>	<b>2</b>	<b>Знать технику передвижений</b>		
<b>66</b>	<i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам</i>	<b>2</b>			
<b>67</b>	<i>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 8 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</i>	<b>2</b>	<b>Знать техники подачи мяча</b>		
<b>68</b>	<i>Передачи мяча над собой. Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Навстречу через сетку». Нижняя прямая подача мяча.</i>	<b>2</b>			
<b>69</b>	<i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам</i>	<b>2</b>			
<b>70</b>	<i>Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.</i>	<b>2</b>	<b>Техника приема мяча</b>		
<b>71</b>	<i>Прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с мячом. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки.</i>	<b>2</b>	<b>Техника выполнения</b>		
<b>72</b>	<i>Комбинации из освоенных элементов техники</i>	<b>2</b>	<b>Знать</b>		

	<i>передвижений. Игра по упрощенным правилам.</i>		<b>тактику игры в нападении</b>		
		<b>144 ч.</b>			

#### Учебно-тематический план (3 год обучения)

Урок	Содержание занятий по спортивным играм	Кол-во часов	План. результаты	Дата проведения	
				план	факт
1	<i>Организационно - методическое занятие. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Общая физическая подготовка. Кросс на 1 км Правила поведения на занятиях по спортивным играм.</i>	2	<b>Развитие физических качеств</b>		
2	<i>Аэробная и анаэробная работоспособность. Питание и его значение для роста и развития. Кросс 2км ОФП. Упражнения для развития ловкости</i>	2			
3	<i>Упражнения в лазании и перелазании. Упражнения для развития гибкости. Кросс на 3км. Закаливание организма. Упражнения с мячом</i>	2			
4	<i>Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы. Подвижные игры «Мяч в корзину»</i>	2			
5	<i>Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных</i>	2			

	<i>качеств. Бег с ускорением на 60, 100м. Подвижные игры</i>				
<b>6</b>	<i>Подтягивание на перекладине. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Эстафета.</i>	<b>2</b>	<b>Знать технику передвижений</b>		
<b>7</b>	<i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижные игры «Попади в кольцо»</i>	<b>2</b>			
<b>8</b>	<i>Челночный бег 3 по 10 м. СФП. Повороты на месте. Броски мяча двумя руками на месте. Подвижные игры «Гонка мяча»</i>	<b>2</b>	<b>Знать техники передачи мяча</b>		
<b>9</b>	<i>СФП. Передачи мяча от груди, снизу, из-за головы. Подвижные игры «Подвижная цель», «Удочка».</i>	<b>2</b>			
<b>10</b>	<i>Метание мяча на дальность, в цель. Упражнения с предметами. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Попади в мяч», «Мяч среднему»</i>	<b>2</b>			
<b>11</b>	<i>Бег по кругу. Сгибание разгибание рук в упоре. Броски мяча об стену. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Волк во рву». Ведение мяча на месте и в движении.</i>	<b>2</b>	<b>Техника ловли мяча</b>		
<b>12</b>	<i>Общеукрепляющие упражнения для развития силы. Ловля мяча в движении. Игровое движение «Выстрел в небо». Подвижные игры «Наступление», «Метко в цель»</i>	<b>2</b>	<b>Техника выполнения</b>		
<b>13</b>	<i>Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Ведение мяча в средней стойке. Эстафеты с мячом. Подвижные игры «Быстрая передача»</i>	<b>2</b>	<b>Знать техники ведения мяча Знать правила игры</b>		
<b>14</b>	<i>Общеразвивающие упражнения для развития ловкости. Ведение мяча в низкой стойке. Эстафеты с мячом. Подвижные игры «Кто обгонит»</i>	<b>2</b>			
<b>15</b>	<i>Общеразвивающие упражнения для развития скоростных качеств. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафеты с мячом.</i>	<b>2</b>			
<b>16</b>	<i>Броски в стену, ловля отскочившего мяча. Передача мяча в парах стоя на месте. Подвижные игры «Борьба за мяч» Акробатические упражнения</i>	<b>2</b>			
<b>17</b>	<i>Режим и здоровый образ жизни человека. Самоконтроль и его основные приемы. Правила игры. Подвижные игры с элементами сопротивления</i>	<b>2</b>	<b>Развитие физических качеств Развитие физических качеств</b>		
<b>18</b>	<i>Общая физическая подготовка. Правила игры в баскетбол. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с мячом</i>	<b>2</b>			
<b>19</b>	<i>ОФП. Упражнения для развития гибкости. Остановки с мячом в прыжке, с двух шагов.</i>	<b>2</b>			

	<i>Подвижные игры. Эстафеты с мячом</i>				
20	<i>ОФП. Упражнения для развития скорости. Ведение мяча с правой и левой руки. Подвижные игры.</i>	2			
21	<i>ОФП. Упражнения для развития силы. Подвижные игры. Остановки с мячом на месте. Эстафеты</i>	2			
22	<i>Специальные физические упражнения. Упражнения для развития силы рук. Ведение мяча с изменением направления Подвижные игры с мячом.</i>	2			
23	<i>СФП. Упражнения для развития прыгучести. Броски мяча в корзину. Подвижные игры с мячом.</i>	2			
24	<i>СФП. Упражнения для развития быстроты. Броски мяча в корзину Подвижные игры с мячом.</i>	2			
25	<i>СФП. Упражнения для развития меткости. Подвижные игры с мячом. Эстафета</i>	2			
26	<i>Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком. «Весёлые старты» Эстафеты с мячом, игры с мячом</i>	2	<b>Техника выполнения остановки</b>		
27	<i>Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Перемещения в стойке приставными шагами боком</i>	2			
28	<i>Игры с мячом, комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка двумя шагами и прыжком</i>	2			
29	<i>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Комбинации из освоенных элементов.</i>	2	<b>Техники выполнения ловли и передачи мяча</b>		
30	<i>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника в парах. Игры</i>	2			
31	<i>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении в тройках, квадратах, круге. Игры с мячом.</i>	2			
32	<i>Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитников.</i>	2			
33	<i>Броски одной и двумя руками с места, максимальное расстояние до корзины 3,60м. Комбинации из освоенных элементов. Эстафеты.</i>	2	<b>Техника выполнения броска мяча</b>		
34	<i>Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитников(после ловли, после ведения). Эстафеты с мячом</i>	2			
35	<i>Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из</i>	2			

	<i>освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания.</i>				
<b>36</b>	<i>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</i>	<b>2</b>			
<b>37</b>	<i>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Контрольный урок на технику исполнения перемещений, остановок, поворотов. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</i>	<b>2</b>	<b>Тактика игры</b>		
<b>38</b>	<i>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Техника исполнения ведения, ловли и передачи мяча в движении</i>	<b>2</b>			
<b>39</b>	<i>Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Техника исполнения броска мяча в корзину.</i>	<b>2</b>			
<b>40</b>	<i>Соревнование по баскетболу среди занимающихся в кружке «Спортивные игры».</i>	<b>2</b>			
<b>41</b>	<i>Волейбол. Основные правила по волейболу. Правила поведения. Мышечная система человека.</i>	<b>2</b>		<b>Развитие физических качеств</b>	
<b>42</b>	<i>Общая физическая подготовка. Правила игры в волейбол. Упражнения для развития ловкости.</i>	<b>2</b>			
<b>43</b>	<i>ОФП. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры «Брось и попади». Утренняя физзарядка.</i>	<b>2</b>			
<b>44</b>	<i>ОФП. Упражнения для развития скорости. Подвижные игры. Основные линии разметки спортивного зала. Эстафета с мячом.</i>	<b>2</b>			
<b>45</b>	<i>ОФП. Упражнения для развития силы. Подвижные игры. Здоровое питание. Эстафеты с мячом</i>	<b>2</b>			
<b>46</b>	<i>Специальные физические упражнения. Упражнения для развития силы рук. Подвижные игры с мячом. Экология и здоровый образ жизни.</i>	<b>2</b>			
<b>47</b>	<i>СФП. Упражнения для развития прыгучести. Подвижные игры с мячом. Экологически чистые продукты питания. Эстафеты с элементами бега и прыжка.</i>	<b>2</b>			
<b>48</b>	<i>СФП. Упражнения для развития быстроты. Подвижные игры с мячом.</i>	<b>2</b>			
<b>49</b>	<i>СФП. Упражнения для развития меткости. Подвижные игры с мячом</i>	<b>2</b>			
<b>50</b>	<i>Стойка игрока, ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Правила поведения на уроках по спортивным играм. Терминология избранной спортивной игры.</i>	<b>2</b>	<b>Техника выполнения передачи мяча</b>		

51	<i>Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Упражнения с набивными мячами</i>	2			
52	<i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</i>	2			
53	<i>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Подвижные игры . Эстафеты с мячом.</i>	2			
54	<i>Передачи мяча над собой. Игровые упражнения с мячом Бег с изменением направления.</i>	2			
55	<i>Передачи мяча через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом.</i>	2			
56	<i>Передачи мяча сверху двумя руками. Игровые упражнения в парах, тройках и т.д. Игра «Перестрелка»</i>	2			
57	<i>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Подвижная игра «Сумей принять»</i>	2			
58	<i>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд</i>	2	<b>Техника выполнения подачи мяча</b>		
59	<i>Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.</i>	2			
60	<i>Нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар</i>	2			
61	<i>Передачи мяча через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом.</i>	2	<b>Тактика игры</b>		
62	<i>Передачи мяча над собой. Игровые упражнения с мячом. Одиночная и групповая блокировка нападающего удара</i>	2			
63	<i>Передачи мяча сверху двумя руками. Игровые упражнения в парах, тройках и т.д. Прямой нападающий удар. Блокировка нападающего удара.</i>	2			
64	<i>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 8 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд</i>	2			
65	<i>Передачи мяча через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом.</i>	2	<b>Знать технику передвижений</b>		
66	<i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным</i>	2			

	<i>правилам</i>				
<b>67</b>	<i>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 8 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</i>	<b>2</b>	<b>Знать техники подачи мяча</b>		
<b>68</b>	<i>Передачи мяча над собой. Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Навстречу через сетку». Нижняя прямая подача мяча.</i>	<b>2</b>			
<b>69</b>	<i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам</i>	<b>2</b>			
<b>70</b>	<i>Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.</i>	<b>2</b>	<b>Техника приема мяча</b>		
<b>71</b>	<i>Командные тактические действия в защите и нападении Прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с мячом. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки.</i>	<b>2</b>	<b>Техника выполнения</b>		
<b>72</b>	<i>Соревнования на первенство школы по волейболу</i>	<b>2</b>	<b>Знать тактику игры в нападении</b>		
		<b>144 ч.</b>			