

**Управление образования и молодежной политики
администрации Октябрьского района**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества «Новое поколение»»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «23» мая 2023г.
Протокол № 4



Утверждаю:
Директор МБОУ ДО
ДДТ «Новое поколение»
/О.А.Осович/
23 мая 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Спортивные игры»

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Ляхов Савелий Тарасович
(ФИО педагога)

педагог дополнительного образования

с. Перегребное
Октябрьский район
ХМАО-Югра
2023 год

Оглавление

Паспорт программы.....	3
<i>Раздел 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:</i>	
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	9
<i>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:</i>	
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации/контроля.....	11
2.4. Оценочные материалы.....	11
2.5. Методическое обеспечение.....	12
2.6. Воспитательная деятельность.....	13
2.7. Система работы с родителями.....	13
Список литературы.....	15
Приложения:	
Приложение 1.....	16
Приложение 2.....	19

Паспорт программы

Полное наименование программы	«Спортивные игры»
Разработчик программы	Ляхов Савелий Тарасович
Квалификация педагогического персонала	Уровень образования – средне-профессиональное педагогическое Профессиональная категория педагога - Уровень соответствия квалификации - образование педагога соответствует профилю программы
Направленность программы	Физкультурно – спортивная
Вид программы	Модифицированная
Учредитель	Управление образования и молодежной политики администрации Октябрьского района
Название учреждения	МБОУ ДО «ДЦТ «Новое поколение»
Адрес учреждения	628109, Тюменская область, ХМАО-Югра, Октябрьский район, с. Перегребное, ул. Строителей д.50
Возраст учащихся	10-17 лет
Наполняемость групп	1 модуль – от 12 до 22
Форма обучения	Очная, с применением дистанционных форм и электронного обучения.
Цель программы	содействие укреплению здоровья и физической подготовленности детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям волейболом и баскетболом
Задачи программы	<p><i>1. Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • познакомить учащихся с общественно-политическим и государственным значением физической культуры и спорта в России, с историей волейбола и баскетбола, с современным развитием волейбола и баскетбола; • обучать правилам соревнований, их организации и проведения; • обучать теоретическим и практическим приемам игры в волейбол и баскетбол. <p><i>2. Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины; • воспитывать нравственные качества: целеустремленность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы, смелость, решительность, настойчивость. <p><i>3. Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка; • укреплять здоровье, закалять организм учащихся.

Срок реализации программы	1 год
Ожидаемые результаты	<p><i>В результате реализации программы 1 Модуля «Спортивный» учащийся должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • основы истории развития волейбола и баскетбола в России; • влияние физических упражнений на организм, занимающихся волейболом. • правила игры волейбола и баскетбола; • требования к месту занятий, инвентарю и одежде. <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • технически правильно выполнять двигательные действия; • владеть основами техники и тактики; • правильно применять технические и тактические приемы в игре; • играть в волейбол и баскетбол в соответствии с правилами; • осуществлять судейство игры.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе перестройки образования одной из наиболее актуальных проблем является оптимизация физического воспитания учащихся, т.к. именно здесь закладывается фундамент физического здоровья человека, являющегося основой его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Доказано, что уроки физической культуры удовлетворяют ежедневную потребность школьника в движении на 10-12% от требуемой. Поэтому необходимо за счет спортивных секций и кружков увеличить двигательный режим детей. Ведь именно в этот школьный период жизни человека физические упражнения оказывают самое благотворное влияние на организм человека.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» (далее – программа) реализуется в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении дополнительного образования «Дом детского творчества «Новое поколение» (далее – МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение») и имеет физкультурно – спортивную направленность.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации

режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242 «О направлении информации», Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Новое поколение» и Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Новое поколение»

Программа призвана сформировать у учащихся 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 учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм.

Актуальность программы заключается в повышении интереса учащихся к занятиям физической культуры и спорту и ведению здорового образа жизни. Ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Волейбол и баскетбол в настоящее время стал одним из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Богатое и разнообразное двигательное содержание этих игр оказывает благотворное влияние на физическое и психическое здоровье подростков.

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

Отличительная особенность программы

Программа ориентирована на создание у учащихся представления о данных спортивных и национальных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепления здоровья.

Адресат программы: данная программа рассчитана для детей 10-17 лет без ОВЗ.

1 Модуль «Спортивный» (учащиеся 10-17 лет)

Объем программы:

Количество часов: 1 Модуль «Спортивный» - 90

Количество часов на 1 год – 90

Формы организации учебной деятельности и виды занятий

Формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная;

- групповая.

Виды учебных занятий:

- учебно-тренировочное занятие;
- учебная игра;
- соревнования.

Срок освоения программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения и состоит из 1 Модуля «Спортивный». Количество месяцев необходимых для освоения программы: 8.

Режим занятий

1 Модуль «Спортивный»: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие укреплению здоровья и физической подготовленности детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям волейболом и баскетболом.

Задачи:

1. Обучающие:

- познакомить учащихся с общественно-политическим и государственным значением физической культуры и спорта в России, с историей волейбола и баскетбола, с современным развитием волейбола и баскетбола;
- обучать правилам соревнований, их организации и проведения;
- обучать теоретическим и практическим приемам игры в волейбол и баскетбол.

2. Воспитательные:

- воспитывать гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;
- воспитывать нравственные качества: целеустремленность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы, смелость, решительность, настойчивость.

3. Развивающие:

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;
- укреплять здоровье, закаливать организм учащихся.

1.3. Содержание программы

Учебный план

1 Модуль «Спортивный»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		Формы аттестации/ контроля	
		Всего	в том числе		
			Теория		Практика
1	Вводное занятие	2	2	0	-
2	Теоретический раздел	6	4	2	Собеседовани

					е
3	Общая и специальная физическая подготовка	5	0	5	Наблюдение Тестирование
4	Основы техники и тактики игры	72	0	72	Наблюдение Тестирование
5	Контрольные игры и соревнования	5	0	5	Наблюдение
	Итого	90	6	84	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2 часа)

Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. История волейбола, обзор современного развития волейбола.

2. Теоретический раздел (6 часов)

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 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. Понятие об обучении и тренировки. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе. Роль соревнований в спортивной подготовке юных спортсменов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

3. Общая и специальная физическая подготовка (5 часов)

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Совершенствование навыков естественных видов движений. Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Спортивные и подвижные игры. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести.

4. Основы техники и тактики игры (72 часов)

Техника нападения:

Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; 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.

Нападающие удары:

Совершенствование техники передвижений. Перемещение лицом, боком, спиной вперед. Подвижная игра «Снайпер»

Ведение мяча с изменением направления движения. Техника и особенности ведения
Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке

Ведение мяча с обводкой препятствий. Техника и особенности ведения

Ведение мяча с ускорением. Точное и максимально быстрое ведение мяча

Ведение мяча с сопротивлением и без. Техническое ведение мяча, уход от защиты

Передача мяча. Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи. Обучение приемом владения баскетбольным мячом. Перемещение по площадке.

Штрафной и трёхочковый бросок. Расположение рук, ног, туловища. Прыжки с низкого седа.

Технике защиты:

Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Приём мяча, блокирование

Тактике нападения: Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Тактика 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. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Техника защиты удержание игрока с мячом. Техника свободной защиты.

Тактика игры защитника. Тактика свободной, позиционной защиты.

6. Контрольные игры и соревнования (5 часов)

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

1.4. Планируемые результаты

В результате реализации программы 1 Модуля «Спортивный» учащийся должен знать:

- основы истории развития волейбола и баскетбола в России;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.
- правила игры волейбола и баскетбола;
- требования к месту занятий, инвентарю и одежде.

уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия;
- владеть основами техники и тактики;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре;

- играть в волейбол и баскетбол в соответствии с правилами;
- осуществлять судейство игры.

По результатам обучения по 1 Модулю «Спортивный» у учащегося будут сформированы

личностные результаты:

- 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.

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.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

Содержание	Возрастные группы
	I группа 10-13 лет II группа 14-17 лет
Учебный период	
Календарная продолжительность учебного периода, в том числе	01.09.2023 г. – 31.05.2024г. I - II год обучения – 34 учебные недели
I полугодие	01.09.2023 г. – 29.12.2023 г. I – II год обучения – 16 учебных недель
II полугодие	08.01.2024 г. – 31.05.2024 г. I – II год обучения – 18 учебных недель
Объем недельной образовательной нагрузки, в час, в том	6 учебных часов

числе:	
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	6 учебных часов
Сроки проведения мониторинга реализации ДООП	1.09.2023-16.09.2023 18.12.2023-23.12.2023 20.05.2024-31.05.2024
Организация социально - досуговой деятельности в каникулярный период	Осенние каникулы - 30.10.2023г.- 05.11.23г. Зимние каникулы- 01.01.2024 г.-08.01.2024г. Весенние каникулы- 25.03.2024г.-31.03.2024г.
Летний период	
Календарная продолжительность летнего периода	01.06.2024 г. – 31.08.2024г.
	13 недель
Праздничные дни	1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы;

Календарный учебный график согласно Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09–3242) – *Приложение 2.*

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

- перекладина гимнастическая (пристеночная);
- стенка гимнастическая;
- мячи: баскетбольные и волейбольные;
- палки гимнастические;
- скакалки;
- маты гимнастические;
- кегли;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные тренировочные;
- волейбольная сетка универсальная;

Пришкольный стадион (площадка), игровое поле.

Мультимедийное оборудование:

- компьютер.

Информационное обеспечение

1. Рабочая программа «Спортивные игры»
2. Разработки игр.

2.3.Формы аттестации/контроля

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

2.4.Оценочные материалы

В соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение», для мониторинга результатов обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе используется индивидуальная карточка учета результатов обучения, которая в включает в себя предметные и метапредметные результаты.

В процессе обучения для выявления эффективности образовательного процесса по программе «Спортивные игры» используются Оценочные материалы (*Приложение 1*).

2.5.Методическое обеспечение

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. *Метод словесного описания упражнений.* Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. *Метод показа упражнений.* Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. *Метод целостного разучивания упражнений.* Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми упражнениями.

4. *Метод расчлененного разучивания.* Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. *Метод изменения условий обучения.* Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений.

6. *Игровой метод.* Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для волейбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Для реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология дифференцированного обучения;

- технология игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

Включает в себе три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия. Приветствие. Сообщения задач занятия. Разминка, подготовка организма к предстоящей деятельности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. Это составляет, примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; обучение, совершенствование и закрепление технических и тактических умений и навыков, воспитание психологических качеств. Подводящие упражнения, отработка элементов, игра, на данную часть занятия отводится примерно 75% общего времени.

Заключительная часть. Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; релаксация, краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Дидактические материалы

В реализации программы используются: карточки-задания, презентации, тестово-теоретический материал т.п.

2.6. Воспитательная деятельность

План воспитательной работы и спортивных мероприятий на 2019-2020 учебный год:

№ п/п	Мероприятие	Сроки
1.	Соревнования по волейболу среди учащихся 8-11 классов	Октябрь
2.	Соревнования по пионерболу среди учащихся 5-7 классов	Октябрь
3.	Участие в мероприятиях посвящённых «Дню народного единства»	Ноябрь
4.	Соревнования на личное первенство по настольному теннису.	Ноябрь
5.	«Веселые старты» - учащиеся 1-4 классов	Ноябрь
6.	Соревнования по шахматам на личное первенство – 1-4, 5-8, 9-11 классов	Декабрь
7.	Соревнования по баскетболу среди учащихся 5-11 классов	Январь
8.	«Малые зимние Олимпийские игры» - 1-4 классы	Январь
9.	Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки – 7-11 классы, работники школы	Февраль
10.	Участие в подготовке и проведении торжественного концерта посвященного «Международному женскому дню»	Март
11.	Подготовка и проведение районной спартакиады по национальным видам спорта «Северное многоборье»	Март
12.	«7 апреля – Всемирный день здоровья»	Апрель
13.	Подготовка и проведение товарищеских встреч по волейболу и баскетболу посвященных «Дню Победы» с участием школ пгт.Игрим	Май
14.	День здоровья	Май

2.7 Система работы с родителями

№ п\п	Форма работы	Содержание работы	Сроки
2.	Анкетирование	Заполнение родителями анкет «Удовлетворенность качеством оказания образовательных услуг МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение»	По приказу УО и МП
3.	Выступление на общешкольном родительском собрании	Доклад на тему «Влияние тренировочных занятий на организм школьника подростка»	Декабрь
4.	Индивидуальные консультации с родителями	Консультирование родителей по всем интересующим вопросам	В течение учебного года
5.	Организация и проведение с родителями спортивных мероприятий и праздников	«Папа, мама, я – спортивная семья» «Весёлые старты» - эстафеты «А ну-ка парни!»	Ноябрь Декабрь Февраль

Список литературы

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
2. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
6. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
7. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
8. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
9. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
10. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.
11. Программа по баскетболу для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ . Москва «Просвещение»-1989.
12. «Программирование и организация тренировочного процесса» Москва «ФиС»-1988
13. «Общая теория спорта»- Москва 1997, Матвеев А.П.
14. «Основные принципы методики судейства баскетбола»(методические рекомендации). Ассоциация баскетбола России. Москва, 2001.
15. Учебное издание «Физическая культура» для учащихся общеобразовательных учреждений. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. и другие. Москва «Просвещение»-1997
16. Вариативная программа по физическому воспитанию 5-11 классов общеобразовательных учреждений Ханты-Мансийского автономного округа. В.М.Владимиров, А.В.Младенцев, Ханты-Мансийск «Полиграфист» 2007г.
17. Настольная книга учителя физической культуры. Г.И.Погадаев и другие. ОАО «Издательство Физкультура и спорт, 2000г.»

Интернет-ресурсы:

18. <http://www.volley.ru/pages/25/>
19. <http://www.volley.ru/pages/497/>
20. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/>
21. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/1077/>
22. <http://www.volley.ru/documents/466/p1/251/>
23. <http://www.volley.ru/documents/466/p1/239/>
24. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/nachalnoe-uprazhnenie-dlya-razvitiya-nizhnego-priema/>
25. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-verxnej-peredachi-i-chuvstva-distancii/>
26. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-bloka/>
27. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-svyazuyushhego-raspasovshhika/>

Оценочный материал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры»

Раздел 2. Теоретический раздел

Форма аттестации/контроля: собеседование

Собеседование проводится по следующим вопросам:

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма
3. Основы методики обучения.
4. Правила соревнований их организация и проведение.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка

Форма аттестации/контроля: наблюдение, тестирование

Наблюдение проводится за контролем выполнения упражнений на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча, упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Тестирование проводится по следующим нормам:

Контрольные упражнения и нормативные требования ОФП

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1. Скоростные	Бег 30 м	10-13	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
		14-15	6.0	5.9-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
		16-17	5.9	5.6-5.4	4.8	6.2	6.1-5.5	5.0
2. Координационные	Челночный бег 3x10 м	10-13	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
		14-15	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
		16-17	9.2	9.0-8.6	8.2	10.0	9.6-9.1	8.7
3. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, м	10-13	140	160-180	195	130	150-175	185
		14-15	145	165-185	200	135	155-175	190
		16-17	150	170-190	205	140	160-180	200
4. Выносливость	6-минутный бег	10-13	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
		14-15	950	1000-1100	1350	750	850-1000	1150
		16-17	1000	1100-1200	1400	800	900-1050	1200
5. Гибкость	Наклоны вперед, кол-во	10-13	2	6-8	10	4	8-10	15
		14-15	2	6-8	10	5	9-11	16
		16-17	3	7-9	11	6	10-12	18
6. Силовые	Подтягиван	10-13	1	4-5	6	4	10-14	19

	ие перекладин е, кол-во							
		14-15	1	4-6	7	4	11-15	19
		16-17	1	5-7	8	5	12-16	

Раздел 4. Основы техники и тактики игры

Форма аттестации/контроля: наблюдение, тестирование

Наблюдение проводится за контролем выполнения техники подач, приемов, передач мяча, нападающего удара, штрафного и трёхочкового бросков.

Тестирование проводится по следующим нормам:

Контрольные упражнения и нормативные требования по технической подготовленности по волейболу.

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя (нижняя) прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Нормативные оценки по физической подготовленности мальчиков по баскетболу

Группы	Прыжок в длину с места (см)	Высота подскока (см)	М Бег 20 м. (сек)	Челночный бег (3*10) (сек)	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м)	
					сидя	стоя
	«5»	«5»	«5»	«5»	«5»	«5»
1	160	30	4.2	10	5	10
2	174	32	4.0	9,5	6	11

Нормативные оценки по физической подготовленности девочек по баскетболу

Группы	Прыжок в длину с места (см)	Высота подскока (см)	Бег 20 м. (сек)	Челночный бег (3*10) (сек)	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м)	
					сидя	стоя
1	155	28	4,5	10,5	3,5	7
2	160	32	4,3	10,0	4	8

Нормативные требования по технической подготовке мальчиков по баскетболу

Группы	Передвижения в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
	«5»	«5»	«5»	«5»	«5»
1	10,1	15,0	14,2	28	48
2	10,0	14,9	14,0	30	50

Нормативные требования по технической подготовке девочек по баскетболу

Группы	Передвижения в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
	«5»	«5»	«5»	«5»	«5»
1	9,5	14,8	14,1	40	48
2	9,0	14,6	13,9	45	50

Раздел 5. Контрольные игры и соревнования

Форма аттестации/контроля: наблюдение.

Наблюдение проводится за контролем правильного применения учащимися техники и тактики в игре.

Календарно – тематическое планирование на 2023–2024 учебный год
Наименование объединения «Спортивные игры», I Модуль «Спортивный», 1 группа, руководитель Ляхов С.Т.

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Учебно-методическое обеспечение	Количество часов			Дата проведения занятия по плану	Фактическая дата проведения занятия	Примечание
				всего	теория	практика			
I. Вводное занятие				1	1	0			
1	Вводное занятие	История волейбола, обзор современного развития волейбола, техника безопасности, повторение техники передачи мяча.	Сетка, мяч.	1	1		02.10.2023		
II. Теоретический раздел				3	2	1			
2 3 4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	Понятие «физическое упражнение». Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Основные группы мышц. Разучивание упражнений на развитие конкретных групп мышц. Формирование гигиенических знаний о режиме дня школьника, о правильной осанке и ее значении для здоровья. Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Понятие «врачебный контроль», «самоконтроль». Профилактика травматизма.	Сетка, мяч.	3	2	1	04.10.2023 06.10.2023 09.10.2023		
III. Общая и специальная физическая подготовка				4	0	4			
5 6	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	2		2	11.10.2023 13.10.2023		
7 8	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для	Сетка, мяч.	2		2	16.10.2023 18.10.2023		

		совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.							
IV. Основы техники и тактики игры				26	0	26			
9 10	Совершенствование техники передвижений.	Перемещение лицом, боком, спиной вперед. Подвижная игра «Снайпер»	Сетка, мяч.	2	0	2	20.10.2023 23.10.2023		
11 12	Освоение техники подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	Нижняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в парах. Прием мяча, наброшенного партнером, прием мяча у стены над собой, сочетание передач.	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	2	0	2	25.10.2023 27.10.2023		
13 14	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием мяча в парах на расстоянии 6 – 9 метров. Прием мяча после подачи на месте, после перемещения, игровые упражнения.	Сетка, мяч.	2	0	2	06.11.2023 08.11.2023		
15 16	Освоение тактики игры. Передача сверху двумя руками	Игра по упрощенным правилам волейбола. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения. Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения. Передача мяча в парах.	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	2	0	2	10.11.2023 13.11.2023		
17 18	Совершенствование технических элементов игры	Комбинации из освоенных элементов	Сетка, мяч.	2	0	2	15.11.2023 17.10.2023		
19 20	Прием мяча снизу двумя руками.	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения. Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения. Передача мяча в парах.	Сетка, мяч.	2	0	2	20.11.2023 22.11.2023		
21 22	Освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения, позиционного нападения.	Сетка, мяч.	2	0	2	24.11.2023 27.11.2023		

23 24	Прямой нападающий удар	Имитация н/у на месте. Прямой н/у после набрасывания мяча партнером.	Сетка, мяч.	2	0	2	29.11.2023 01.12.2023		
25 26	Закрепление техники владения мячом, приема мяча, передачи, удара	Игра по упрощенным правилам мини волейбола.	Сетка, мяч.	2	0	2	04.12.2023 06.12.2023		
27	Игра по упрощенным правилам мини волейбола	Игра по упрощенным правилам мини волейбола	Сетка, мяч.	1	0	1	08.12.2023		
28	Совершенствование техники приема мяча снизу.	Прием мяча после подачи, после перемещения, сочетание передач.	Сетка, мяч.	1	0	1	11.12.2023		
29	Отработка техники подачи мяча	Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача.	Сетка, мяч.	1	0	1	13.12.2023		
30	Техника владения волейбольным мячом.	Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой. Передача мяча назад за голову.	Сетка, мяч.	1	0	1	15.12.2023		
31	Отработка первого приема мяча после подачи.	Обучение первому приему с подачи соперника.	Сетка, мяч.	1	0	1	18.12.2023		
32	Техника владения волейбольным мячом и перемещения волейболиста	Обучение приемом владения волейбольным мячом. Перемещение по площадке.	Сетка, мяч.	1	0	1	20.12.2023		

33	Верхняя передача мяча Нижняя передача мяча	Передвижение при верхней передаче. Передача мяча в парах. Обучение нижней передачи снизу двумя руками.	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	1	0	1	22.12.2023		
34	Освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения, позиционного нападения.	Сетка, мяч.	1	0	1	25.12.2023		
Итого часов за I полугодие				10	0	10			
35	Прямой нападающий удар	Имитация н/у на месте. Прямой н/у после набрасывания мяча партнером.	Сетка, мяч.	1	0	1	27.12.2023		
36	Закрепление техники владения мячом, приема мяча, передачи, удара	Игра по упрощенным правилам мини волейбола.	Сетка, мяч.	1	0	1	29.12.2023		
37	Совершенствование техники приема мяча снизу.	Прием мяча после подачи, после перемещения, сочетание передач.	Сетка, мяч.	1	0	1	10.01.2023		
38	Отработка техники подачи мяча	Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача.	Сетка, мяч.	1	0	1	12.01.2024		
39	Нижняя передача мяча	Расположение рук, ног, туловища при нижней передаче. Прыжки с низкого седа.	Сетка, мяч.	1	0	1	15.01.2024		
40	Нападающий удар	Обучение нападающему удару из 2 и 4 зон. Учебная двусторонняя игра.	Сетка, мяч.	1	0	1	17.01.2024		
41	Прием мяча снизу двумя руками.	Прием мяча, брошенного партнером, прием мяча у стены над собой, сочетание передач.	Сетка, мяч.	1	0	1	19.01.2024		
42	Передача мяча сверху и снизу	Передача с низкого седа с броском мяча партнеру, передача мяча снизу через сетку в парах.	Сетка, мяч.	1	0	1	22.01.2024		
43	Отработка техники подачи мяча	Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача.	Сетка, мяч.	1	0	1	24.10.2024		

44	Блокирование	Противодействие нападающему удару путем выноса рук над сеткой.	Мяч, кегли, обручи.	1	0	1	26.01.2024		
V. Контрольные игры и соревнования				3	0	3			
45	Игра «Мини-волейбол»	Игра по упрощенным правилам	Сетка, мяч.	1	0	1	29.01.2024		
46 47	Учебная игра	Нападающие удары, блоки и страховка.	Сетка, мяч.	2	0	2	31.01.2024 02.02.2024		
I. Вводное занятие				1	1	0			
48	Вводное занятие	История баскетбола, обзор современного развития баскетбола, техника безопасности, повторение техники передачи мяча.	Баскетбольное кольцо, мяч.	1	1		05.02.2024		
II. Теоретический раздел				3	2	1			
49 50 51	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	Понятие «физическое упражнение», Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Основные группы мышц. Разучивание упражнений на развитие конкретных групп мышц. Формирование гигиенических знаний о режиме дня школьника, о правильной осанке и ее значение для здоровья. Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Понятие «врачебный контроль», «самоконтроль». Профилактика травматизма.	Баскетбольное кольцо, мяч.	3	2	1	07.02.2024 09.02.2024 12.02.2024		
III. Общая и специальная физическая подготовка				1	0	1			
52	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Баскетбольное кольцо, мяч.	1		1	14.02.2024		
IV. Основы техники и тактики игры				36	0	36			
53 54	Совершенствование техники передвижений.	Перемещение лицом, боком, спиной вперед. Подвижная игра «Снайпер»	Баскетбольное кольцо, мяч.	2	0	2	16.02.2024 19.02.2024		

55 56	Ведение мяча с изменением направления движения	Техника и особенности ведения	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	21.02.2024 26.02.2024		
57 58	Ведение мяча с изменением высоты отскока	Ведение мяча в низкой,средней,высокой стойке	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	28.02.2024 01.03.2024		
59 60	Ведение мяча с обводкой препятствий	Техника и особенности ведения	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	04.03.2024 06.03.2024		
61 62	Ведение мяча с ускорением	Точное и максимально быстрое ведение мяча	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	11.03.2024 13.03.2024		
63 64	Ведение мяча с сопротивлением	Техническое ведение мяча, уход от защиты	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	15.03.2024 18.03.2024		
65 66	Ведение мяча без сопротивления	Техническое ведение мяча	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	20.03.2024 22.03.2024		
67 68	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	01.04.2024 03.04.2024		
69 70	Передача мяча двумя руками от груди без отскока от пола	Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	05.04.2024 08.04.2024		
71 72	Передача мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола	Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	10.04.2024 12.04.2024		
73 74	Передача мяча одной рукой от плеча без отскока от пола	Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	15.04.2024 17.04.2024		
75	Передача мяча	Расположение рук, ног, туловища при	Баскетбольное	2	0	2	19.04.2024		

76	двумя руками из-за головы с отскоком от пола	передаче. Точность и сила передачи	кольцо, мяч				22.04.2024		
77 78	Передача мяча двумя руками из-за головы без отскока от пола	Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	24.04.2024 26.04.2024		
79 80	Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	29.04.2024 03.05.2024		
81	Передача мяча при встречном движении	Обучение приемом владения баскетбольным мячом. Перемещение по площадке.	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	06.05.2024		
82 83	Передача мяча при параллельном движении	Обучение приемом владения баскетбольным мячом. Перемещение по площадке.	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	1	08.05.2024 10.05.2024		
84	Отработка техники передач	Различные изученные виды передач	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	1	13.05.2024		
85	Штрафной бросок	Расположение рук, ног, туловища. Прыжки с низкого седа.	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	1	15.05.2024		
86	Трёхочковый бросок	Расположение рук, ног, туловища. Прыжки с низкого седа.	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	1	17.05.2024		
87	Отработка техники бросков	Броски в кольцо, штрафной, трёхочковый	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	1	20.05.2024		
88	Техника защиты удержание игрока с мячом	Техника свободной защиты.	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	1	22.05.2024		
V. Контрольные игры и соревнования				2	0	2			
89 90	Игра «Стритбол»	Игра по упрощенным правилам	Сетка, мяч.	2	0	2	27.05.2024 29.05.2024		

	Итого часов за II полугодие	56	4	52			
	Итого часов за год	90	6	84			

Календарно – тематическое планирование на 2023–2024 учебный год
Наименование объединения «Спортивные игры», I Модуль «Спортивный», 2 группа, руководитель Ляхов С.Т.

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Учебно-методическое обеспечение	Количество часов			Дата проведения занятия по плану	Фактическая дата проведения занятия	Примечание
				всего	теория	практика			
I. Вводное занятие				1	1	0			
1	Вводное занятие	История волейбола, обзор современного развития волейбола, техника безопасности, повторение техники передачи мяча.	Сетка, мяч.	1	1		02.10.2023		
II. Теоретический раздел				3	2	1			
2 3 4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	Понятие «физическое упражнение». Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Основные группы мышц. Разучивание упражнений на развитие конкретных групп мышц. Формирование гигиенических знаний о режиме дня школьника, о правильной осанке и ее значение для здоровья. Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Понятие «врачебный контроль», «самоконтроль». Профилактика травматизма.	Сетка, мяч.	3	2	1	04.10.2023 06.10.2023 09.10.2023		
III. Общая и специальная физическая подготовка				4	0	4			

5 6	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	2		2	11.10.2023 13.10.2023		
7 8	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Сетка, мяч.	2		2	16.10.2023 18.10.2023		
IV. Основы техники и тактики игры				26	0	26			
9 10	Совершенствование техники передвижений.	Перемещение лицом, боком, спиной вперед. Подвижная игра «Снайпер»	Сетка, мяч.	2	0	2	20.10.2023 23.10.2023		
11 12	Освоение техники подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	Нижняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в парах. Прием мяча, наброшенного партнером, прием мяча у стены над собой, сочетание передач.	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	2	0	2	25.10.2023 27.10.2023		
13 14	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием мяча в парах на расстоянии 6 – 9 метров. Прием мяча после подачи на месте, после перемещения, игровые упражнения.	Сетка, мяч.	2	0	2	06.11.2023 08.11.2023		
15 16	Освоение тактики игры. Передача сверху двумя руками	Игра по упрощенным правилам волейбола. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения. Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения. Передача мяча в парах.	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	2	0	2	10.11.2023 13.11.2023		
17 18	Совершенствование технических элементов игры	Комбинации из освоенных элементов	Сетка, мяч.	2	0	2	15.11.2023 17.10.2023		
19 20	Прием мяча снизу двумя руками.	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения. Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после	Сетка, мяч.	2	0	2	20.11.2023 22.11.2023		

		перемещения. Передача мяча в парах.							
21	Освоение тактики	Тактика свободного нападения, позиционного	Сетка, мяч.	2	0	2	24.11.2023		
22	игры.	нападения.					27.11.2023		
23	Прямой	Имитация н/у на месте. Прямой н/у после	Сетка, мяч.	2	0	2	29.11.2023		
24	нападающий удар	набрасывания мяча партнером.					01.12.2023		
25	Закрепление	Игра по упрощенным правилам мини	Сетка, мяч.	2	0	2	04.12.2023		
26	техники владения мячом, приема мяча, передачи, удара	волейбола.					06.12.2023		
27	Игра по упрощенным правилам мини волейбола	Игра по упрощенным правилам мини волейбола	Сетка, мяч.	1	0	1	08.12.2023		
28	Совершенствование техники приема мяча снизу.	Прием мяча после подачи, после перемещения, сочетание передач.	Сетка, мяч.	1	0	1	11.12.2023		
29	Отработка техники подачи мяча	Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача.	Сетка, мяч.	1	0	1	13.12.2023		
30	Техника владения волейбольным мячом.	Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой. Передача мяча назад за голову.	Сетка, мяч.	1	0	1	15.12.2023		
31	Отработка первого приема мяча после подачи.	Обучение первому приему с подачи соперника.	Сетка, мяч.	1	0	1	18.12.2023		
32	Техника владения волейбольным мячом и перемещения волейболиста	Обучение приемом владения волейбольным мячом. Перемещение по площадке.	Сетка, мяч.	1	0	1	20.12.2023		

33	Верхняя передача мяча Нижняя передача мяча	Передвижение при верхней передаче. Передача мяча в парах. Обучение нижней передачи снизу двумя руками.	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	1	0	1	22.12.2023		
34	Освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения, позиционного нападения.	Сетка, мяч.	1	0	1	25.12.2023		
Итого часов за I полугодие				10	0	10			
35	Прямой нападающий удар	Имитация н/у на месте. Прямой н/у после набрасывания мяча партнером.	Сетка, мяч.	1	0	1	27.12.2023		
36	Закрепление техники владения мячом, приема мяча, передачи, удара	Игра по упрощенным правилам мини волейбола.	Сетка, мяч.	1	0	1	29.12.2023		
37	Совершенствование техники приема мяча снизу.	Прием мяча после подачи, после перемещения, сочетание передач.	Сетка, мяч.	1	0	1	10.01.2023		
38	Отработка техники подачи мяча	Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача.	Сетка, мяч.	1	0	1	12.01.2024		
39	Нижняя передача мяча	Расположение рук, ног, туловища при нижней передаче. Прыжки с низкого седа.	Сетка, мяч.	1	0	1	15.01.2024		
40	Нападающий удар	Обучение нападающему удару из 2 и 4 зон. Учебная двусторонняя игра.	Сетка, мяч.	1	0	1	17.01.2024		
41	Прием мяча снизу двумя руками.	Прием мяча, брошенного партнером, прием мяча у стены над собой, сочетание передач.	Сетка, мяч.	1	0	1	19.01.2024		
42	Передача мяча сверху и снизу	Передача с низкого седа с броском мяча партнеру, передача мяча снизу через сетку в парах.	Сетка, мяч.	1	0	1	22.01.2024		
43	Отработка техники подачи мяча	Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача.	Сетка, мяч.	1	0	1	24.10.2024		

44	Блокирование	Противодействие нападающему удару путем выноса рук над сеткой.	Мяч, кегли, обручи.	1	0	1	26.01.2024		
V. Контрольные игры и соревнования				3	0	3			
45	Игра «Мини-волейбол»	Игра по упрощенным правилам	Сетка, мяч.	1	0	1	29.01.2024		
46 47	Учебная игра	Нападающие удары, блоки и страховка.	Сетка, мяч.	2	0	2	31.01.2024 02.02.2024		
I. Вводное занятие				1	1	0			
48	Вводное занятие	История баскетбола, обзор современного развития баскетбола, техника безопасности, повторение техники передачи мяча.	Баскетбольное кольцо, мяч.	1	1		05.02.2024		
II. Теоретический раздел				3	2	1			
49 50 51	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	Понятие «физическое упражнение», Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Основные группы мышц. Разучивание упражнений на развитие конкретных групп мышц. Формирование гигиенических знаний о режиме дня школьника, о правильной осанке и ее значение для здоровья. Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Понятие «врачебный контроль», «самоконтроль». Профилактика травматизма.	Баскетбольное кольцо, мяч.	3	2	1	07.02.2024 09.02.2024 12.02.2024		
III. Общая и специальная физическая подготовка				1	0	1			
52	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Баскетбольное кольцо, мяч.	1		1	14.02.2024		
IV. Основы техники и тактики игры				36	0	36			
53 54	Совершенствование техники передвижений.	Перемещение лицом, боком, спиной вперед. Подвижная игра «Снайпер»	Баскетбольное кольцо, мяч.	2	0	2	16.02.2024 19.02.2024		

55 56	Ведение мяча с изменением направления движения	Техника и особенности ведения	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	21.02.2024 26.02.2024		
57 58	Ведение мяча с изменением высоты отскока	Ведение мяча в низкой,средней,высокой стойке	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	28.02.2024 01.03.2024		
59 60	Ведение мяча с обводкой препятствий	Техника и особенности ведения	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	04.03.2024 06.03.2024		
61 62	Ведение мяча с ускорением	Точное и максимально быстрое ведение мяча	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	11.03.2024 13.03.2024		
63 64	Ведение мяча с сопротивлением	Техническое ведение мяча, уход от защиты	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	15.03.2024 18.03.2024		
65 66	Ведение мяча без сопротивления	Техническое ведение мяча	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	20.03.2024 22.03.2024		
67 68	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	01.03.2024 03.04.2024		
69 70	Передача мяча двумя руками от груди без отскока от пола	Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	05.04.2024 08.04.2024		
71 72	Передача мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола	Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	10.04.2024 12.04.2024		
73 74	Передача мяча одной рукой от плеча без отскока от пола	Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	15.04.2024 17.04.2024		
75	Передача мяча	Расположение рук, ног, туловища при	Баскетбольное	2	0	2	19.04.2024		

76	двумя руками из-за головы с отскоком от пола	передаче. Точность и сила передачи	кольцо, мяч				22.04.2024		
77 78	Передача мяча двумя руками из-за головы без отскока от пола	Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	24.04.2024 26.04.2024		
79 80	Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	29.04.2024 03.05.2024		
81	Передача мяча при встречном движении	Обучение приемом владения баскетбольным мячом. Перемещение по площадке.	Баскетбольное кольцо, мяч	2	0	2	06.05.2024		
82 83	Передача мяча при параллельном движении	Обучение приемом владения баскетбольным мячом. Перемещение по площадке.	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	1	08.05.2024 10.05.2024		
84	Отработка техники передач	Различные изученные виды передач	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	1	13.05.2024		
85	Штрафной бросок	Расположение рук, ног, туловища. Прыжки с низкого седа.	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	1	15.05.2024		
86	Трёхочковый бросок	Расположение рук, ног, туловища. Прыжки с низкого седа.	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	1	17.05.2024		
87	Отработка техники бросков	Броски в кольцо, штрафной, трёхочковый	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	1	20.05.2024		
88	Техника защиты удержание игрока с мячом	Техника свободной защиты.	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	1	22.05.2024		
V. Контрольные игры и соревнования				2	0	2			
89 90	Игра «Стритбол»	Игра по упрощенным правилам	Сетка, мяч.	2	0	2	27.05.2024 29.05.2024		

	Итого часов за II полугодие	56	4	52			
	Итого часов за год	90	6	84			