

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Вознесенская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено
на методическом совете
Протокол № 1 от
29.08.2023 г.

Утверждено: Пр. № 80
Директор О.Н.Майдукова
29.08.2023 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мир спортивных игр»**

Возраст детей: 7-10 лет

Срок
реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

Педагог, реализующий программу:

Плющиков Иван Викторович
педагог дополнительного образования

2023

Вознесенка

Пояснительная записка

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Новизна программы дает возможность детям углублённо заниматься спортивными играми, которые начали проходить раздел «волейбол, футбол, баскетбол, гандбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы

Спортивные игры с мячом доступны всем, играют в них как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этих увлекательной игр покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий,

изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, футбол, баскетбол, гандбол, как спортивные игры, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Спортивные игры с мячом», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игр.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Отличительные особенности программы

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 7 до 10 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 1 года.

Обучение по программе рассчитано на 34 рабочих недель.

Режим занятий

1 год – 68 часа из расчета 2 раза в неделю по 40 минут, с перерывом в 15 минут.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе, футболе, баскетболе, гандболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий. Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Виды и формы контроля ЗУН обучающихся:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной

физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

• ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

• Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

• Техничко-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6

4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2
---	---	---	---

Обучающиеся обеспечены возможностью занятий по программе, независимо от способностей и уровня общего развития. Программа ориентирована на разные уровни сложности: «низкий» «средний» «высокий». В мониторинговой таблице отслеживается уровни освоения программы. Таблица прилагается к рабочей программе.

Мониторинг освоения программы «Спортивные игры с мячом»

№	Ф.И. обучающегося	Результат аттестации(уровень освоения*)
1	Картенович Костя	
2	Азоркин Артем	
3	Дьяченко Костя	
4	Фартучный Степан	
5	Прокофьев Матвей	
6	Левенков Саша	
7	Печкуров Коля	
8	Кондуров Витя	

**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 познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и

применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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 учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

В итоге реализации программы дополнительного образования спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры с мячом» учащиеся дополнительного образования должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 - основы рационального питания;
 - правила оказания первой помощи;
 - способы сохранения и укрепление здоровья;
 - основы развития познавательной сферы;
 - свои права и права других людей;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- и должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - заботиться о своём 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 результате реализации программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к

старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся смогут узнать:

значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

основное содержание правил соревнований по волейболу;

жесты волейбольного судьи;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

выполнять технические приёмы и тактические действия;

контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

играть в волейбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты волейбольного судьи;

проводить судейство по волейболу.

Содержание

Волейбол 11ч.

Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Разучивание стойки игрока (исходные положения). Стойка игрока (исходные положения). Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. Эстафеты с различными способами перемещений. Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Игровое занятие.

Футбол 7ч.

Инструктаж по Т.Б. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Учебная игра 5на5. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Вбрасывание мяча на дальность. Удар на точность по воротам (10 ударов).

Баскетбол 10ч. Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебная игра.

Гандбол 15ч.

Инструктаж по Т.Б. Ручной мяч. Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска. Учебная игра. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Учебная игра. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра 6*6. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Перестрелка». Действие без мяча. Техника передвижения. Техника нападения. Способы ловли мяча. Действие без мяча. Техника передвижения. Техника нападения. Ведение мяча на месте. Учебная игра в гандбол. Штрафной бросок. Учебная игра. Контрольные испытания. Учебная игра 6*6.

Русская лапта 15ч.

Инструктаж по технике безопасности. Правила игры по русской лапте. Влияние русских народных игр на укрепление здоровья. Скоростно-силовые упр. “Круговая эстафета”. Прыжковые упр. Передача мяча в парах. П/и “Рыбаки”. Бег по коридору шириной 30 см. Передача мяча в парах. П/и “Чиж”. Бег и различных исходных положений. Передача мяча в парах. П/и “Перестрелка”. Метание мяча (техника). Передача мяча в парах с отскоком от пола. Русская лапта по упрощённым правилам. Упр. с малым мячом на ловкость. Метание в вертикальную цель. П/и “Вольная лапта”. Беговые упр. ”Встречная эстафета”. Русская лапта в зале. Набрасывание малого мяча на горизонт. цель. Челночный бег 3 x 10 м. Учебная игра. Перемещение игроков при игре в нападении. Русская лапта по упрощённым правилам. Тактика при игре в защите. Передача мяча в стену (круг диаметром 1м). Учебная игра. Тактика при игре в защите. Учебная игра. Челночный бег 3 x 10 м. (рез.). Русская лапта по упрощённым правилам. Подача мяча с боку. Русская лапта по упрощённым правилам. Передача мяча в парах и тройках. Метание в зале.

Учебный план

№ п/п	Содержание	Всего часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1	Волейбол	1	13	
2	Футбол	1	12	
3	Баскетбол	1	9	
4	Гандбол	1	11	
5	Русская лапта	1	14	
		5	63	
	ИТОГО:	68		

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы:

В настоящее время для активизации деятельности обучающегося применяются различные методы обучения и современные образовательные технологии, базирующиеся на использовании компьютерной техники.

Понятие "электронное обучение" сегодня употребляется наряду с термином "дистанционное обучение". Это более широкое понятие, означающее разные формы и способы обучения на основе ИКТ.

Программа реализуется в сетевой форме:

Данная программа «Спортивные игры с мячом» не реализуется в сетевой форме, но предусматривается Соревнование между Вознесенской и Хандальской школ.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата	Тема занятия	Характеристика видов деятельности обучающихся
1		Волейбол 14ч.	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
		Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
2	Разучивание стойки игрока (исходные положения)		
3	Стойка игрока (исходные положения)		
4	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
7	Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.		
8	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.		
9	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.		

10		Эстафеты с различными способами перемещений	<p>Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде.</p> <p>Взаимовыручка и взаимодействие игроков.</p>
11		Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
12		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
13		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
14		Игровое занятие.	
		Футбол 13ч.	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
15		Инструктаж по Т.Б. Техника передвижения.	
16		Удары по мячу головой, ногой	
17		Удар на точность по воротам (10 ударов)	
18		Удар на точность по воротам	
19		Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	
20		Вбрасывание мяча на дальность	
21		Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	
22		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему	

		мячу серединой подъёма.	
23		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	
24		Остановка мяча. Ведение мяча.	
25		Обманные движения.	
26		Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	
27		Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	
28		Учебная игра 5на5	
		Баскетбол 10ч.	
29		Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.
30		Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
31		Техника нападения.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
32		Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	
33		Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	
34		Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	
35		Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	

36		Броски мяча двумя руками с места.	
37		Штрафной бросок	
38		Бросок с трех очковой линии.	
39		Ведение мяча с изменением высоты отскока.	
40		Ведение мяча с изменением высоты отскока.	
41		Учебная игра	
		Гандбол 12ч.	
42		Инструктаж по Т.Б. Ручной мяч. Основные правила игры.	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
43		Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении	
44		Техника игры в защите.	
45		Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Учебная игра	
46		Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра 6*6	
47		Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Перестрелка»	
48		Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте Подвижная игра «Салки в	

		тройках»	
49		Стойки и перемещения, остановки.	
50		Ловля и передача мяча двумя руками на месте.	
51		Ловля и передача мяча двумя руками в движении.	
52		Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	
53		Учебная игра.	
		Русская лапта 15ч.	
54		Инструктаж по технике безопасности. Правила игры по русской лапте. Влияние русских народных игр на укрепление здоровья	<p>Соблюдать правила и играть в подвижные игры</p> <p>Выполнять ловлю и броски мяча в парах, броски мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.</p> <p>Играть в спортивную игру Лапта.</p> <p>Работать в паре, группе, слушать тренера.</p>
56		Скоростно-силовые упр. “Круговая эстафета”	
57		Прыжковые упр. Передача мяча в парах. П/и “Рыбаки”	
58		Бег по коридору шириной 30 см. Передача мяча в парах. П/и “Чиж”	
59		Бег и различных исходных положений. Передача мяча в парах. П/и “Перестрелка”	
60		Метание мяча (техника). Передача мяча в парах с отскоком от пола. Русская лапта по упрощённым правилам	
61		Упр. с малым мячом на ловкость. Метание в вертикальную цель. П/и “Вольная лапта”	
62		Беговые упр. ”Встречная эстафета”.	

		Русская лапта в зале.
63		Набрасывание малого мяча на горизонт. цель. Челночный бег 3 x 10 м. Учебная игра.
64		Перемещение игроков при игре в нападении. Русская лапта по упрощённым правилам.
65		Тактика при игре в защите. Передача мяча в стену (круг диаметром 1м). Учебная игра.
66		Тактика при игре в защите. Учебная игра.
67		Челночный бег 3 x 10 м. (рез.). Русская лапта по упрощённым правилам.
68		Подача мяча с боку. Русская лапта по упрощённым правилам.

Список литературы:

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
10. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М.,Просвещение, 2012г.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

Для учащихся и родителей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в обр. процессе:

1. <http://window.edu.ru> - «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
2. <http://school-collection.edu.ru/catalog/>- «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»
3. <http://www.minsport.gov.ru/>-Министерство спорта Российской Федерации
4. <http://www.olympic.ru/>-Олимпийский Комитет России
5. <http://www.olympic.org/>-Международный Олимпийский Комитет
6. <http://www.rusada.ru/> - Официальный интернет-сайт РУСАДА
7. <http://www.wada-ama.org/>- Официальный интернет-сайт ВАДА
8. <http://www.volley.ru/> - Всероссийская федерация волейбола

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Чемпионаты и Первенства России по волейболу
2. Видеозаписи с соревнований обучающихся.
3. Видеозаписи контрольных упражнений.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

1. Спортивная площадка (спортивный зал)
2. Уличная волейбольная площадка.
3. 2 волейбольные сетки
4. Волейбольные мячи 5 штук.
5. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, учебники по физической культуре.