Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Ангинская средняя общеобразовательная школа

|  |  |
| --- | --- |
| **«Рассмотрено»**на заседании МОпротокол № 1от «30» августа 2023 г.РуководительМО\_\_\_\_\_\_/М.Ю. Щапова/ | **«Утверждаю»**Директор МКОУАнгинская СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.В. Щапова/Приказ № 9 от«1»сентября 2023 г. |

**Дополнительная**

**общеразвивающая программа**

**«Спортивные игры»**

Возраст детей: 13 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность:

 физкультурно - спортивная

Уровень: базовый

Разработана

Жоховым Михаилом Владимировичем

учителем физической культуры

высшей квалификационной категории

Анга – 2024

**Пояснительная записка**

**Кружок «Спортивные игры»:**

**Актуальность.** Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**Отличительные особенности программы.** Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 1 года.

**Адресат программы** обучающиеся основной медицинской группы 13-18 лет, желающие заниматься спортивными играми, нацеленные на здоровый образ жизни, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра допущенные к занятиям. По программе также могут заниматься дети с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР и УО) не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

**Объем группы** 15 – 30 человек.

**Объем программы**. Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» рассчитана на 340 часов, один учебный год, по 10 часов в неделю. Все занятия по кружковой деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Реализация данной программы в рамках кружковой деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион.

**Формы организации образовательного процесса.** Занятия могут проводиться, как в очной, так и в дистанционной форме.

**Цель программы кружковой деятельности** «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 спортивными играми;

- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы кружковой деятельности**

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 исключающего 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.

 **Виды УУД, формируемые на занятиях кружковой деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные** | **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
| 1.Самоопре-деление2.Смысло-образование | 1.Соотнесение известного и неизвестного2.Планирование3.Оценка4.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели2.Выделение необходимой информации3.Структурирование4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи5.Рефлексия6.Анализ и синтез7.Сравнение8.Классификации9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами2.Постановка вопросов3.Разрешение конфликтов |

**Оздоровительные результаты программы кружковой деятельности:**

- 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 кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружковой деятельности**

**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 реализация программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- 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 реализация программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания**:

- значение спортивных игр в развитии физических способно­стей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр 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 по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное со­стояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

**Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

*Оборудование спортзала:*

1. Сетки волейбольные;

2. Стойки волейбольные;

3. Баскетбольные фермы;

4. Мячи волейбольные;

5. Мячи баскетбольные;

6. Мячи набивные;

7. Мячи теннисные;

8. Гимнастические скакалки;

9. Гимнастические стенки;

10. Гимнастические скамейки;

11. Гимнастические маты;

12. Кегли;

13. Инвентарь для силовых и скоростно-силовых упражнений;

14.Ворота футбольные;

15.Мячи футбольные;

16.Свисток;

17.Судейская вышка волейбольная.

*Площадки спортзала:*

1.Волейбольная 9х18;

2.Баскетбольная 13х24.

*Пришкольный стадион (площадка):*

1. Площадка игровая футбольная;

2. Площадка игровая волейбольная.

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Рабочая программа курса.

2. Диагностический материал.

3. Разработки игр.

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техническая подготовка.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития спортивных игр, правил соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техническая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим элементам спортивных игр.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **кол-во часов** |
| **Баскетбол – 102 часа** |
| 1 | Теория | 3 |
| 2 | ОФП | 18 |
| 3 | Техника | 51 |
| 4 | Тактика | 18 |
| 5 | Соревнования | 6 |
| 6 | Сдача контрольных нормативов | 6 |
| **Волейбол – 136 часов** |
| 1 | Теория | 3 |
| 2 | ОФП | 9 |
| 3 | Техника | 82 |
| 4 | Тактика | 18 |
| 5 | Соревнования | 18 |
| 6 | Сдача контрольных нормативов | 6 |
| **Футбол – 102 часа** |
| 1 | Теория | 3 |
| 2 | ОФП | 9 |
| 3 | Техника | 66 |
| 4 | Тактика | 12 |
| 5 | Соревнования | 6 |
| 6 | Сдача контрольных нормативов | 6 |
| **Итого 340 часов** |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел / месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Баскетбол | 40 ч | 40 ч | 22 ч |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол |  |  | 18 ч | 40 ч | 30 ч | 40 ч | 8 ч |  |  |
| Футбол |  |  |  |  |  |  | 22 ч | 43 ч | 37 ч |
| Всего | 40 ч | 40 ч | 40 ч | 40 ч | 30 ч | 40 ч | 30 ч | 43 ч | 37 ч |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема кружка** | **Количество часов** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| **Баскетбол – 102 часа** |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. на занятиях спортивными играми. История возникновения и развития баскетбола в мире и России | 1 |  |  |
| 2 | Правила игры в баскетбол, основные жесты судей, необходимый инвентарь и оборудование | 1 |  |  |
| 3 | Сдача контрольных - нормативов | 1 |  |  |
| 4 | Сдача контрольных - нормативов | 1 |  |  |
| 5 | Сдача контрольных - нормативов | 1 |  |  |
| 6 | Упражнения для развития физических способностей баскетболиста | 1 |  |  |
| 7 | Упражнения для развития физических способностей баскетболиста | 1 |  |  |
| 8 | Упражнения для развития физических способностей баскетболиста | 1 |  |  |
| 9 | Упражнения для развития физических способностей баскетболиста | 1 |  |  |
| 10 | Упражнения для развития физических способностей баскетболиста | 1 |  |  |
| 11 | Упражнения для развития физических способностей баскетболиста | 1 |  |  |
| 12 | Упражнения для развития физических способностей баскетболиста | 1 |  |  |
| 13 | Упражнения для развития физических способностей баскетболиста | 1 |  |  |
| 14 | Упражнения для развития физических способностей баскетболиста | 1 |  |  |
| 15 | Упражнения для развития физических способностей баскетболиста | 1 |  |  |
| 16 | Упражнения для развития физических способностей баскетболиста | 1 |  |  |
| 17 | Упражнения для развития физических способностей баскетболиста | 1 |  |  |
| 18 | Упражнения для развития физических способностей баскетболиста | 1 |  |  |
| 19 | Упражнения для развития физических способностей баскетболиста | 1 |  |  |
| 20 | Упражнения для развития физических способностей баскетболиста | 1 |  |  |
| 21 | Упражнения для развития физических способностей баскетболиста | 1 |  |  |
| 22 | Упражнения для развития физических способностей баскетболиста | 1 |  |  |
| 23 | Упражнения для развития физических способностей баскетболиста | 1 |  |  |
| 24 | Технические элементы игры: стойка и перемещения игрока | 1 |  |  |
| 25 | Технические элементы игры: стойка и перемещения игрока | 1 |  |  |
| 26 | Технические элементы игры: стойка и перемещения игрока | 1 |  |  |
| 27 | Технические элементы игры: повороты с мячом | 1 |  |  |
| 28 | Технические элементы игры: повороты с мячом | 1 |  |  |
| 29 | Технические элементы игры: повороты с мячом | 1 |  |  |
| 30 | Технические элементы игры: ведение мяча правой и левой рукой, с разной высотой отскока на месте и в движении | 1 |  |  |
| 31 | Технические элементы игры: ведение мяча правой и левой рукой, с разной высотой отскока на месте и в движении | 1 |  |  |
| 32 | Технические элементы игры: ведение мяча правой и левой рукой, с разной высотой отскока на месте и в движении | 1 |  |  |
| 33 | Технические элементы игры: ведение мяча правой и левой рукой, с разной высотой отскока на месте и в движении | 1 |  |  |
| 34 | Технические элементы игры: ведение мяча правой и левой рукой, с разной высотой отскока на месте и в движении | 1 |  |  |
| 35 | Технические элементы игры: ведение мяча правой и левой рукой, с разной высотой отскока на месте и в движении | 1 |  |  |
| 36 | Технические элементы игры: ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 |  |  |
| 37 | Технические элементы игры: ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 |  |  |
| 38 | Технические элементы игры: ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 |  |  |
| 39 | Технические элементы игры: ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении | 1 |  |  |
| 40 | Технические элементы игры: ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении | 1 |  |  |
| 41 | Технические элементы игры: ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении | 1 |  |  |
| 42 | Технические элементы игры: ловля и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении | 1 |  |  |
| 43 | Технические элементы игры: ловля и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении | 1 |  |  |
| 44 | Технические элементы игры: ловля и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении | 1 |  |  |
| 45 | Технические элементы игры: передача мяча одной рукой – «Крюком» | 1 |  |  |
| 46 | Технические элементы игры: передача мяча одной рукой – «Крюком» | 1 |  |  |
| 47 | Технические элементы игры: передача мяча одной рукой – «Крюком» | 1 |  |  |
| 48 | Технические элементы игры: бросок мяча одной рукой от плеча | 1 |  |  |
| 49 | Технические элементы игры: бросок мяча одной рукой от плеча | 1 |  |  |
| 50 | Технические элементы игры: бросок мяча одной рукой от плеча | 1 |  |  |
| 51 | Технические элементы игры: остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |
| 52 | Технические элементы игры: остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |
| 53 | Технические элементы игры: остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |
| 54 | Технические элементы игры: вырывание и выбивание мяча | 1 |  |  |
| 55 | Технические элементы игры: вырывание и выбивание мяча | 1 |  |  |
| 56 | Технические элементы игры: вырывание и выбивание мяча | 1 |  |  |
| 57 | Технические элементы игры: штрафной бросок |  |  |  |
| 58 | Технические элементы игры: штрафной бросок | 1 |  |  |
| 59 | Технические элементы игры: штрафной бросок | 1 |  |  |
| 60 | Технические элементы игры: финт на передачу | 1 |  |  |
| 61 | Технические элементы игры: финт на передачу | 1 |  |  |
| 62 | Технические элементы игры: финт на передачу | 1 |  |  |
| 63 | Технические элементы игры: финт на бросок | 1 |  |  |
| 64 | Технические элементы игры: финт на бросок | 1 |  |  |
| 65 | Технические элементы игры: финт на бросок | 1 |  |  |
| 66 | Технические элементы игры: финт на ведение | 1 |  |  |
| 67 | Технические элементы игры: финт на ведение | 1 |  |  |
| 68 | Технические элементы игры: финт на ведение | 1 |  |  |
| 69 | Технические элементы игры: накрывание мяча | 1 |  |  |
| 70 | Технические элементы игры: накрывание мяча | 1 |  |  |
| 71 | Технические элементы игры: накрывание мяча | 1 |  |  |
| 72 | Технические элементы игры: перехват мяча | 1 |  |  |
| 73 | Технические элементы игры: перехват мяча | 1 |  |  |
| 74 | Технические элементы игры: перехват мяча | 1 |  |  |
| 75 | Тактика позиционного нападения | 1 |  |  |
| 76 | Тактика позиционного нападения | 1 |  |  |
| 77 | Тактика позиционного нападения | 1 |  |  |
| 78 | Тактика позиционного нападения | 1 |  |  |
| 79 | Тактика позиционного нападения | 1 |  |  |
| 80 | Тактика позиционного нападения | 1 |  |  |
| 81 | Тактика нападения быстрым прорывом | 1 |  |  |
| 82 | Тактика нападения быстрым прорывом  | 1 |  |  |
| 83 | Тактика нападения быстрым прорывом  | 1 |  |  |
| 84 | Тактика нападения быстрым прорывом  | 1 |  |  |
| 85 | Тактика нападения быстрым прорывом | 1 |  |  |
| 86 | Тактика нападения быстрым прорывом | 1 |  |  |
| 87 | Тактические действия в защите | 1 |  |  |
| 88 | Тактические действия в защите | 1 |  |  |
| 89 | Тактические действия в защите | 1 |  |  |
| 90 | Тактические действия в защите | 1 |  |  |
| 91 | Тактические действия в защите | 1 |  |  |
| 92 | Тактические действия в защите | 1 |  |  |
| 93 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 94 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 95 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 96 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 97 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 98 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 99 | Сдача контрольных - нормативов | 1 |  |  |
| 100 | Сдача контрольных - нормативов | 1 |  |  |
| 101 | Сдача контрольных – нормативов | 1 |  |  |
| 102 | Подведение итога прохождения раздела | 1 |  |  |
| **Волейбол – 102 часа** |
| 103 | Инструктаж по Т.Б. на занятиях спортивными играми. История возникновения и развития волейбола в мире и России | 1 |  |  |
| 104 | Правила игры в волейбол, основные жесты судей, необходимый инвентарь и оборудование | 1 |  |  |
| 105 | Сдача контрольных - нормативов | 1 |  |  |
| 106 | Сдача контрольных - нормативов | 1 |  |  |
| 107 | Сдача контрольных - нормативов | 1 |  |  |
| 108 | Упражнения для развития физических способностей волейболиста | 1 |  |  |
| 109 | Упражнения для развития физических способностей волейболиста | 1 |  |  |
| 110 | Упражнения для развития физических способностей волейболиста | 1 |  |  |
| 111 | Упражнения для развития физических способностей волейболиста | 1 |  |  |
| 112 | Упражнения для развития физических способностей волейболиста | 1 |  |  |
| 113 | Упражнения для развития физических способностей волейболиста | 1 |  |  |
| 114 | Упражнения для развития физических способностей волейболиста | 1 |  |  |
| 115 | Упражнения для развития физических способностей волейболиста | 1 |  |  |
| 116 | Упражнения для развития физических способностей волейболиста | 1 |  |  |
| 117 | Технические элементы игры: стойка и перемещения игрока | 1 |  |  |
| 118 | Технические элементы игры: стойка и перемещения игрока | 1 |  |  |
| 119 | Технические элементы игры: стойка и перемещения игрока | 1 |  |  |
| 120 | Технические элементы игры: стойка и перемещения игрока | 1 |  |  |
| 121 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками сверху и ее разновидности | 1 |  |  |
| 122 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками сверху и ее разновидности | 1 |  |  |
| 123 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками сверху и ее разновидности | 1 |  |  |
| 124 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками сверху и ее разновидности | 1 |  |  |
| 125 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками сверху и ее разновидности | 1 |  |  |
| 126 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками сверху и ее разновидности | 1 |  |  |
| 127 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками сверху и ее разновидности | 1 |  |  |
| 128 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками сверху и ее разновидности | 1 |  |  |
| 129 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками сверху и ее разновидности | 1 |  |  |
| 130 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками сверху и ее разновидности | 1 |  |  |
| 131 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками сверху и ее разновидности | 1 |  |  |
| 132 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками сверху и ее разновидности | 1 |  |  |
| 133 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками снизу и ее разновидности | 1 |  |  |
| 134 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками снизу и ее разновидности | 1 |  |  |
| 135 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками снизу и ее разновидности | 1 |  |  |
| 136 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками снизу и ее разновидности | 1 |  |  |
| 137 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками снизу и ее разновидности | 1 |  |  |
| 138 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками снизу и ее разновидности | 1 |  |  |
| 139 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками снизу и ее разновидности | 1 |  |  |
| 140 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками снизу и ее разновидности | 1 |  |  |
| 141 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками снизу и ее разновидности | 1 |  |  |
| 142 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками снизу и ее разновидности | 1 |  |  |
| 143 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками снизу и ее разновидности | 1 |  |  |
| 144 | Технические элементы игры: прием и передача мяча двумя руками снизу и ее разновидности | 1 |  |  |
| 145 | Технические элементы игры: нижняя прямая подача | 1 |  |  |
| 146 | Технические элементы игры: нижняя прямая подача | 1 |  |  |
| 147 | Технические элементы игры: нижняя прямая подача | 1 |  |  |
| 148 | Технические элементы игры: нижняя прямая подача | 1 |  |  |
| 149 | Технические элементы игры: нижняя прямая подача | 1 |  |  |
| 150 | Технические элементы игры: нижняя прямая подача | 1 |  |  |
| 151 | Технические элементы игры: нижняя прямая подача | 1 |  |  |
| 152 | Технические элементы игры: нижняя прямая подача | 1 |  |  |
| 153 | Технические элементы игры: нижняя прямая подача | 1 |  |  |
| 154 | Технические элементы игры: нижняя прямая подача | 1 |  |  |
| 155 | Технические элементы игры: нижняя боковая подача | 1 |  |  |
| 156 | Технические элементы игры: нижняя боковая подача | 1 |  |  |
| 157 | Технические элементы игры: нижняя боковая подача | 1 |  |  |
| 158 | Технические элементы игры: нижняя боковая подача | 1 |  |  |
| 159 | Технические элементы игры: нижняя боковая подача | 1 |  |  |
| 160 | Технические элементы игры: нижняя боковая подача | 1 |  |  |
| 161 | Технические элементы игры: нижняя боковая подача | 1 |  |  |
| 162 | Технические элементы игры: нижняя боковая подача | 1 |  |  |
| 163 | Технические элементы игры: нижняя боковая подача | 1 |  |  |
| 164 | Технические элементы игры: нижняя боковая подача | 1 |  |  |
| 165 | Технические элементы игры: верхняя прямая подача | 1 |  |  |
| 166 | Технические элементы игры: верхняя прямая подача | 1 |  |  |
| 167 | Технические элементы игры: верхняя прямая подача | 1 |  |  |
| 168 | Технические элементы игры: верхняя прямая подача | 1 |  |  |
| 169 | Технические элементы игры: верхняя прямая подача | 1 |  |  |
| 170 | Технические элементы игры: верхняя прямая подача | 1 |  |  |
| 171 | Технические элементы игры: верхняя прямая подача | 1 |  |  |
| 172 | Технические элементы игры: верхняя прямая подача | 1 |  |  |
| 173 | Технические элементы игры: верхняя прямая подача | 1 |  |  |
| 174 | Технические элементы игры: верхняя прямая подача | 1 |  |  |
| 175 | Технические элементы игры: нападающий удар и его варианты | 1 |  |  |
| 176 | Технические элементы игры: нападающий удар и его варианты | 1 |  |  |
| 177 | Технические элементы игры: нападающий удар и его варианты | 1 |  |  |
| 178 | Технические элементы игры: нападающий удар и его варианты | 1 |  |  |
| 179 | Технические элементы игры: нападающий удар и его варианты | 1 |  |  |
| 180 | Технические элементы игры: нападающий удар и его варианты | 1 |  |  |
| 181 | Технические элементы игры: нападающий удар и его варианты | 1 |  |  |
| 182 | Технические элементы игры: нападающий удар и его варианты | 1 |  |  |
| 183 | Технические элементы игры: нападающий удар и его варианты | 1 |  |  |
| 184 | Технические элементы игры: нападающий удар и его варианты | 1 |  |  |
| 185 | Технические элементы игры: нападающий удар и его варианты | 1 |  |  |
| 186 | Технические элементы игры: нападающий удар и его варианты | 1 |  |  |
| 187 | Технические элементы игры: индивидуальное блокирование  | 1 |  |  |
| 188 | Технические элементы игры: индивидуальное блокирование | 1 |  |  |
| 189 | Технические элементы игры: индивидуальное блокирование | 1 |  |  |
| 190 | Технические элементы игры: индивидуальное блокирование | 1 |  |  |
| 191 | Технические элементы игры: индивидуальное блокирование | 1 |  |  |
| 192 | Технические элементы игры: индивидуальное блокирование | 1 |  |  |
| 193 | Технические элементы игры: групповое блокирование | 1 |  |  |
| 194 | Технические элементы игры: групповое блокирование | 1 |  |  |
| 195 | Технические элементы игры: групповое блокирование | 1 |  |  |
| 196 | Технические элементы игры: групповое блокирование | 1 |  |  |
| 197 | Технические элементы игры: групповое блокирование | 1 |  |  |
| 198 | Технические элементы игры: групповое блокирование | 1 |  |  |
| 199 | Индивидуальные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 200 | Индивидуальные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 201 | Индивидуальные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 202 | Индивидуальные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 203 | Индивидуальные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 204 | Индивидуальные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 205 | Групповые тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 206 | Групповые тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 207 | Групповые тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 208 | Групповые тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 209 | Групповые тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 210 | Групповые тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 211 | Командные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 212 | Командные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 213 | Командные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 214 | Командные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 215 | Командные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 216 | Командные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 217 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 218 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 219 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 220 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 221 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 222 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 223 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 224 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 225 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 226 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 227 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 228 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 229 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 230 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 231 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 232 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 233 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 234 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 235 | Сдача контрольных - нормативов | 1 |  |  |
| 236 | Сдача контрольных – нормативов | 1 |  |  |
| 237 | Сдача контрольных – нормативов | 1 |  |  |
| 238 | Подведение итога прохождения раздела | 1 |  |  |
| **Футбол – 102 часа** |
| 239 | Инструктаж по Т.Б. на занятиях спортивными играми. История возникновения и развития футбола в мире и России | 1 |  |  |
| 240 | Правила игры в футбол, основные жесты судей, необходимый инвентарь и оборудование | 1 |  |  |
| 241 | Сдача контрольных - нормативов | 1 |  |  |
| 242 | Сдача контрольных - нормативов | 1 |  |  |
| 243 | Сдача контрольных - нормативов | 1 |  |  |
| 244 | Упражнения для развития физических способностей футболиста | 1 |  |  |
| 245 | Упражнения для развития физических способностей футболиста | 1 |  |  |
| 246 | Упражнения для развития физических способностей футболиста | 1 |  |  |
| 247 | Упражнения для развития физических способностей футболиста | 1 |  |  |
| 248 | Упражнения для развития физических способностей футболиста | 1 |  |  |
| 249 | Упражнения для развития физических способностей футболиста | 1 |  |  |
| 250 | Упражнения для развития физических способностей футболиста | 1 |  |  |
| 251 | Упражнения для развития физических способностей футболиста | 1 |  |  |
| 252 | Упражнения для развития физических способностей футболиста | 1 |  |  |
| 253 | Технические элементы игры: удар внутренней стороной стопы | 1 |  |  |
| 254 | Технические элементы игры: удар внутренней стороной стопы | 1 |  |  |
| 255 | Технические элементы игры: удар серединой подъема | 1 |  |  |
| 256 | Технические элементы игры: удар серединой подъема | 1 |  |  |
| 257 | Технические элементы игры: удар внутренней частью подъема | 1 |  |  |
| 258 | Технические элементы игры: удар внутренней частью подъема | 1 |  |  |
| 259 | Технические элементы игры: удар внешней частью подъема | 1 |  |  |
| 260 | Технические элементы игры: удар внешней частью подъема | 1 |  |  |
| 261 | Технические элементы игры: удар носком и пяткой | 1 |  |  |
| 262 | Технические элементы игры: удар носком и пяткой | 1 |  |  |
| 263 | Технические элементы игры: резаный удар внутренней частью подъема | 1 |  |  |
| 264 | Технические элементы игры: резаный удар внутренней частью подъема | 1 |  |  |
| 265 | Технические элементы игры: удар с лета | 1 |  |  |
| 266 | Технические элементы игры: удар с лета | 1 |  |  |
| 267 | Технические элементы игры: удар с полулета | 1 |  |  |
| 268 | Технические элементы игры: удар с полулета | 1 |  |  |
| 269 | Технические элементы игры: удары по мячу головой | 1 |  |  |
| 270 | Технические элементы игры: удары по мячу головой | 1 |  |  |
| 271 | Технические элементы игры: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |
| 272 | Технические элементы игры: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |
| 273 | Технические элементы игры: остановка катящегося мяча подошвой | 1 |  |  |
| 274 | Технические элементы игры: остановка катящегося мяча подошвой | 1 |  |  |
| 275 | Технические элементы игры: остановка летящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой  | 1 |  |  |
| 276 | Технические элементы игры: остановка летящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой | 1 |  |  |
| 277 | Технические элементы игры: остановка летящего мяча внешней стороной стопы | 1 |  |  |
| 278 | Технические элементы игры: остановка летящего мяча внешней стороной стопы | 1 |  |  |
| 279 | Технические элементы игры: остановка летящего мяча внутренней стороной стопы и серединой подъема | 1 |  |  |
| 280 | Технические элементы игры: остановка летящего мяча внутренней стороной стопы и серединой подъема | 1 |  |  |
| 281 | Технические элементы игры: остановка летящего мяча головой, бедром, животом, грудью | 1 |  |  |
| 282 | Технические элементы игры: остановка летящего мяча головой, бедром, животом, грудью | 1 |  |  |
| 283 | Технические элементы игры: ведение мяча внешней, внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы, носком | 1 |  |  |
| 284 | Технические элементы игры: ведение мяча внешней, внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы, носком | 1 |  |  |
| 285 | Технические элементы игры: ведение мяча внешней, внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы, носком | 1 |  |  |
| 286 | Технические элементы игры: финт «ложный замах на удар» | 1 |  |  |
| 287 | Технические элементы игры: финт «ложный замах на удар» | 1 |  |  |
| 288 | Технические элементы игры: финт «ложный замах на удар» | 1 |  |  |
| 289 | Технические элементы игры: финт «ложная остановка» | 1 |  |  |
| 290 | Технические элементы игры: финт «ложная остановка» | 1 |  |  |
| 291 | Технические элементы игры: финт «ложная остановка» | 1 |  |  |
| 292 | Технические элементы игры: финт «подбрось мяч» | 1 |  |  |
| 293 | Технические элементы игры: финт «подбрось мяч» | 1 |  |  |
| 294 | Технические элементы игры: финт «подбрось мяч» | 1 |  |  |
| 295 | Технические элементы игры: финт «показ корпусом» | 1 |  |  |
| 296 | Технические элементы игры: финт «показ корпусом» | 1 |  |  |
| 297 | Технические элементы игры: финт «показ корпусом» | 1 |  |  |
| 298 | Технические элементы игры: финт «уход за мячом» | 1 |  |  |
| 299 | Технические элементы игры: финт «уход за мячом» | 1 |  |  |
| 300 | Технические элементы игры: финт «уход за мячом» | 1 |  |  |
| 301 | Технические элементы игры: финт «выпад в сторону» | 1 |  |  |
| 302 | Технические элементы игры: финт «выпад в сторону» | 1 |  |  |
| 303 | Технические элементы игры: финт «выпад в сторону» | 1 |  |  |
| 304 | Технические элементы игры: финт «оставь мяч партнеру» | 1 |  |  |
| 305 | Технические элементы игры: финт «оставь мяч партнеру» | 1 |  |  |
| 306 | Технические элементы игры: финт «оставь мяч партнеру» | 1 |  |  |
| 307 | Технические элементы игры: финт «переступание через мяч» | 1 |  |  |
| 308 | Технические элементы игры: финт «переступание через мяч» | 1 |  |  |
| 309 | Технические элементы игры: финт «переступание через мяч» | 1 |  |  |
| 310 | Технические элементы игры: отбор мяча перехватом | 1 |  |  |
| 311 | Технические элементы игры: отбор мяча перехватом | 1 |  |  |
| 312 | Технические элементы игры: отбор мяча перехватом | 1 |  |  |
| 313 | Технические элементы игры: отбор мяча толчком | 1 |  |  |
| 314 | Технические элементы игры: отбор мяча толчком | 1 |  |  |
| 315 | Технические элементы игры: отбор мяча толчком | 1 |  |  |
| 316 | Технические элементы игры: отбор мяча подкатом | 1 |  |  |
| 317 | Технические элементы игры: отбор мяча подкатом | 1 |  |  |
| 318 | Технические элементы игры: отбор мяча подкатом | 1 |  |  |
| 319 | Индивидуальные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 320 | Индивидуальные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 321 | Индивидуальные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 322 | Индивидуальные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 323 | Индивидуальные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 324 | Индивидуальные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 325 | Командные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 326 | Командные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 327 | Командные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 328 | Командные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 329 | Командные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 330 | Командные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 331 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 332 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 333 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 334 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 335 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 336 | Контрольные игры | 1 |  |  |
| 337 | Сдача контрольных - нормативов | 1 |  |  |
| 338 | Сдача контрольных - нормативов | 1 |  |  |
| 339 | Сдача контрольных - нормативов | 1 |  |  |
| 340 | Подведение итога прохождения раздела | 1 |  |  |

**Список литературы**

**Для учителя:**

1. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
2. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
3. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
6. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
7. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

**Для обучающегося:**

 1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.

1. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
2. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. - М.: Физическая культура и спорт, 1979. - 231 с.
3. Динейка К.В. 10 уроков психологической тренировки. - М.: ФиС, 1987. - 62 с.

**Для родителей:**

1. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. / Пер. с чешс. М.: ФИЗ, 2010. 104 с.
2. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.
3. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.
4. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с.
5. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 2013. 98 с.