

Управление образования администрации муниципального района «Сосногорск»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» пгт.Войвож
(МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож)

Рассмотрена
Методическим советом
МБУДО ЦДТ» пгт.Войвож
Протокол №3 от 30.05.2025г

Утверждена
Приказом МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож
№ 117-ОД от 15.08.2025г

Принята
Педагогическим советом
МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож
Протокол №5 от 30.05.2025г

Директор _____ Е.В.Кудинова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спортивные игры»

физкультурно-спортивной направленности

Адресат программы: 8 – 14 лет
Вид программы по уровню освоения: базовый
Срок реализации: 3 года
Разработчик: **Уразбахтин Вадим Борисович**
педагог дополнительного образования
МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож
Педагог реализующий программу: **Уразбахтин В.Б.**

пгт. Войвож
2025 г.

I. Комплекс основных характеристик

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень освоения.

Нормативные основы программы

Нормативной базой для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

1. Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).
2. Государственная программа "Развитие образования на 2018- 2025 годы", утвержденная постановлением Правительства РФ №1642 от 26.12.2017 г (в действующей редакции).
3. Приказ Министерства просвещения РФ №629 от 27.07.2022 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 25.04.2019 № 54499)
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
6. Санитарные правила СП 2.4 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Устав МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож .
8. Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож
9. Положение о формах, порядке и периодичности текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Отличительная особенность программы состоит в применении нового деления учебного процесса по этапам, что позволяет осуществлять дополнительное влияние извне в любой из этапов обучающего процесса, с учетом индивидуальных психолого-физиологических особенностей детей. Эти параметры выявляются посредством программы педагогического мониторинга прописанного в разделе “прогнозируемые результаты”, что дает возможность индивидуальной траектории освоения программного материала каждым ребенком.

Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов.

Актуальность программы заключается в том, что её реализация отвечает задачам, поставленным Федеральным законом об образовании: «Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и

физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени» (ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 ст.75).

Занятие физической культурой и спортом решает проблему досуга детей, вырабатывает привычку заниматься полезным делом. Навыки планирования и прогнозирования результатов деятельности, навыки самоконтроля, коммуникативные умения, способность воплощать собственные идеи в проявлениях творческой деятельности, полученные на занятиях, пригодятся учащимся в их дальнейшей жизни.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Адресат программы.

Преимущественный возраст обучающихся 8-14 лет.

Заниматься в группе «Спортивные игры» может каждый учащийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Специальной физической подготовки для зачисления в объединения не требуется. Состав групп постоянный, разновозрастной. Количество обучающихся в группе до 15 человек.

Сроки освоения программы - 3 года обучения.

Каждый год обучения - 36 учебных недель.

Форма обучения- очная, групповая.

Виды занятий.

Для занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях, комплексные занятия (в содержание включаются упражнения из разных видов спорта).

Год обучения	Кол-во занимающихся	Недельная нагрузка	Часов в год
1	15	6	216
2	15	9	324
3	15	9	324

Режим занятий

Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность 1 занятия	Итого часов в неделю
1	3	2 часа	6 часов
2	3	3 часа	9 часов
3	3	3 часа	9 часов

1.2 Цель и задачи

Цели программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи программы:

задачи в обучении:

1. обучение технике и тактике спортивных игр;
2. формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

задачи в развитии:

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

4. развитие и формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

задачи в воспитании:

1. воспитание моральных и волевых качеств.
2. воспитание здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
3. популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха.

1.3. Содержание программы 1 года

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	0	вводный
2.	Волейбол	52	8	44	текущий
3.	Баскетбол	54	8	46	текущий
4.	Гандбол	52	8	44	текущий
5.	Футбол	54	8	46	текущий
6.	Итоговое занятие	2	2	0	итоговый
Итого:		216	36	180	

Содержание учебного плана 1 года.

№	Раздел(тема)	Количество часов			Содержание
		Всего	Теория	Практика	
	1. Вводное занятие.	2	2	0	
1.	Вводный контроль	2	2	0	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных играх. Анкетирование «Анкета уровня личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом».
	2. Волейбол	52	8	44	
2	История волейбола. Основные способы перемещения волейболиста, прием и отбивание мяча. Техника перемещения в	2	0.5	1.5	Рассказ о истории возникновения и развития волейбола. Основные способы перемещения волейболиста, прием и отбивание мяча. Ходьба и бег (с заданиями). Обучение технике выполнения основных стоек и способов перемещения в волейболе.

	волейболе.				
3	История волейбола. Основные способы перемещения волейболиста, прием и отбивание мяча. Техника перемещения в волейболе.	2	0.5	1.5	Рассказ о истории возникновения и развития волейбола. Основные способы перемещения волейболиста, прием и отбивание мяча. Ходьба и бег (с заданиями). Обучение технике выполнения основных стоек и способов перемещения в волейболе.
4	Терминология в волейболе. ОРУ. Техника перемещения в волейболе.	2	0.5	1.5	Рассказ о терминологии приемов в волейболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике выполнения основных стоек и способов перемещения в волейболе.
5	Терминология в волейболе. Обучение передачи мяча.	2	0.5	1.5	Рассказ о терминологии приемов в волейболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике выполнения передачи мяча сверху над собой.
6	Обучение передачи мяча.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике выполнения передачи мяча сверху (со стенкой).
7	Основные стойки волейболиста, передача мяча.. Обучение передачи мяча.	2	0.5	1.5	Рассказ о основные стойки волейболиста, передача мяча. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике выполнения передачи мяча сверху над собой. Обучение технике выполнения передачи мяча сверху вперед в парах. Обучение технике выполнения передачи мяча сверху назад за голову (в тройках).
8	Основные стойки волейболиста, передача мяча. Обучение передачи мяча.	2	0.5	1.5	Рассказ о основные стойки волейболиста, передача мяча. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике выполнения передачи мяча сверху над собой. Обучение технике выполнения передачи мяча сверху вперед в парах. Обучение технике выполнения передачи мяча сверху назад за голову (в тройках).
9	Правила игры. Прием мяча.	2	0.5	1.5	Рассказ о правилах игры в волейбол. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение технике выполнения приема мяча снизу. Обучение технике выполнения приема мяча снизу справа, снизу слева.
10	Правила игры. Прием мяча.	2	0.5	1.5	Рассказ о правилах игры в волейбол. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение технике выполнения приема мяча снизу. Обучение технике выполнения приема мяча снизу справа, снизу слева.
11	Правила безопасности при выполнении игровых действий. Прием мяча.	2	0.5	1.5	Беседа о правила безопасности при выполнении игровых действий. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике выполнения приема мяча снизу, снизу справа, слева.

12	Правила безопасности при выполнении игровых действий. Прием мяча. Поддача. Учебная игра.	2	0.5	1.5	Беседа о правила безопасности при выполнении игровых действий. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике выполнения приема мяча сверху. Обучение технике выполнения приема мяча одной рукой в прыжке. Поддача, ввод мяча в игру: нижняя поддача. Учебная игра.
13	Прием мяча. Поддача. Учебная игра.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике выполнения приема мяча сверху. Обучение технике выполнения приема мяча одной рукой в прыжке. Поддача, ввод мяча в игру: нижняя поддача. Учебная игра.
14	Верхняя передача-основа игры. Прием мяча.	2	0.5	1.5	Рассказ о верхней передаче. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике выполнения передачи мяча сверху в парах через сетку.
15	Верхняя передача-основа игры. Прием мяча.	2	0.5	1.5	Рассказ о верхней передаче. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике выполнения передачи мяча сверху в парах через сетку.
16	Блокирование. Подвижная игра.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике выполнения одиночного блока. Подвижная игра с элементами волейбола. «Защита укрепления».
17	Поддача.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Поддача, ввод мяча в игру: нижняя поддача, верхняя поддача.
18	Поддача.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Поддача, ввод мяча в игру: нижняя поддача, верхняя поддача.
19	Значение нападающего удара в игре. Нападающий удар.	2	0.5	1.5	Рассказ о значении нападающего удара в игре. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике выполнения нападающего удара.
20	Значение нападающего удара в игре. Нападающий удар.	2	0.5	1.5	Рассказ о значении нападающего удара в игре. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике выполнения нападающего удара.
21	Нападающий удар. Подвижная игра.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике выполнения нападающего удара. Подвижная игра с элементами волейбола «Мяч об стену».
22	Нападающий удар. Подвижная игра.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике выполнения нападающего удара. Подвижная игра с элементами волейбола «Мяч об стену».
23	Учебная игра.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Учебная игра.

24	Учебная игра.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Учебная игра.
25	Значение технической подготовки в волейболе. Подвижная игра.	2	0.5	1.5	Рассказ о значении технической подготовки в волейболе. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Подвижная игра с элементами волейбола «По наземной мишени».
26	Значение технической подготовки в волейболе. Подвижная игра.	2	0.5	1.5	Рассказ о значении технической подготовки в волейболе. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Подвижная игра с элементами волейбола «По наземной мишени».
27	Контрольные нормативы (текущий контроль).	2	0	2	Практические задания на выполнение контрольных нормативов по волейболу.
	3.Баскетбол.	54	8	46	
28	История баскетбола. Стойка баскетболиста.	2	0.5	1.5	Рассказ о истории и возникновении баскетбола. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике выполнения стойки баскетболиста.
29	История баскетбола. Стойка баскетболиста.	2	0.5	1.5	Рассказ о истории и возникновении баскетбола. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике выполнения стойки баскетболиста.
30	Правила игры «Баскетбол».Стойка баскетболиста.	2	0.5	1.5	Беседа о правилах игры баскетбол. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение технике выполнения стойки баскетболиста.
31	Правила игры «Баскетбол».Стойка баскетболиста.	2	0.5	1.5	Беседа о правилах игры баскетбол. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение технике выполнения стойки баскетболиста.
32	Стойка баскетболиста (теория). Стойка баскетболиста.	2	0.5	1.5	Беседа о стойке баскетболиста, его передвижения, повороты и остановки. Ходьба и бег (с заданиями). Обучение технике выполнения передвижений, поворотов и остановок.
33	Стойка баскетболиста, передвижения, повороты и остановки.	2	0.5	1.5	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение технике выполнения передвижений, поворотов и остановок.
34	Передачи мяча.(теория) Передачи мяча (практика)	2	0.5	1.5	Беседа о передачах мяча разными способами. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение технике выполнения передачи мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в парах.
35	Передачи мяча.(теория) Передачи мяча (практика)	2	0.5	1.5	Беседа о передачах мяча разными способами. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение технике выполнения передачи мяча 2-мя

					руками от груди и одной рукой от плеча на месте в парах.
36	Передачи мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение технике выполнения передачи мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в парах. Подвижная игра с элементами баскетбола «Мяч ловцу».
37	Функции игроков. Передачи мяча (практика).	2	0.5	1.5	Беседа о роли игроков в игре. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение технике выполнения передачи мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника.
38	Функции игроков. Передачи мяча (практика).	2	0.5	1.5	Беседа о роли игроков в игре. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение технике выполнения передачи мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника.
39	Передачи мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение технике выполнения передачи мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Подвижная игра с элементами баскетбола «Наперегонки с мячом».
40	Ведение мяча.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение технике выполнения ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте. Обучение технике выполнения ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках в движении по прямой.
41	Ведение мяча.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение технике выполнения ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте. Обучение технике выполнения ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках в движении по прямой.
42	Ведение мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение технике выполнения ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; с пассивным сопротивлением защитника. Подвижная игра с элементами баскетбола «Мяч с четырех сторон».
43	Бросок мяча в корзину(теория). Бросок мяча в корзину	2	0.5	1.5	Беседа о бросках мяча в корзину. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение технике выполнения бросков мяча одной и 2-мя руками с

	(практика).				места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Штрафной бросок.
44	Бросок мяча в корзину(теория). Бросок мяча в корзину (практика).	2	0.5	1.5	Беседа о бросках мяча в корзину. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение технике выполнения бросков мяча одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Штрафной бросок.
45	Бросок мяча в корзину. Учебная игра.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение технике выполнения бросков мяча одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Штрафной бросок .Учебная игра.
46	Бросок мяча в корзину	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение технике выполнения бросков мяча одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
47	Бросок мяча в корзину	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение технике выполнения бросков мяча одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
48	Тактика игры в защите(теория). Техника и тактика приемов в игре. Учебная игра.	2	0.5	1.5	Рассказ о тактике игры в защите. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение техники и тактики приемов в игре. Двухшажная техника выполнения бросков. Учебная игра.
49	Тактика игры в защите(теория). Техника и тактика приемов в игре. Учебная игра.	2	0.5	1.5	Рассказ о тактике игры в защите. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение техники и тактики приемов в игре. Двухшажная техника выполнения бросков. Учебная игра.
50	Техника и тактика приемов в игре. Подвижная игра с элементами баскетбола.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями). Обучение техники и тактики приемов в игре. Двухшажная техника выполнения бросков. Подвижная игра с элементами баскетбола «Мяч в кругах».
51	Тактика игры в нападении. Тактика комбинационной игры. Учебная игра.	2	0.5	1.5	Беседа о тактике игры в нападении. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение тактике комбинационной игры. Учебная игра.
52	Тактика игры в нападении. Тактика комбинационной	2	0.5	1.5	Беседа о тактике игры в нападении. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение тактики комбинационной игры. Учебная игра.

	игры. Учебная игра.				
53	Тактика комбинационной игры. Учебная игра.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение тактики комбинационной игры. Учебная игра.
54	Контрольные нормативы (текущий контроль).	2	0	2	Практические задания на выполнение контрольных нормативов по баскетболу.
	4. Гандбол.	52	8	44	
55	История гандбола. Техника перемещений игрока(теория). Передвижения гандболиста.	2	0.5	1.5	Рассказ о истории и возникновении гандбола. Беседа о технике перемещений игрока. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение передвижению гандболиста с мячом и без мяча.
56	История гандбола. Техника перемещений игрока(теория). Передвижения гандболиста.	2	0.5	1.5	Рассказ о истории и возникновении гандбола. Беседа о технике перемещений игрока. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение передвижению гандболиста с мячом и без мяча.
57	Правила игры «Гандбол». Передвижения гандболиста	2	0.5	1.5	Беседа о правилах игры в гандбол. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Передвижения гандболиста с мячом и без мяча.
58	Правила игры «Гандбол». Передвижения гандболиста	2	0.5	1.5	Беседа о правилах игры в гандбол. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Передвижения гандболиста с мячом и без мяча.
59	Ловля и передача мяча (теория). Передача мяча.	2	0.5	1.5	Беседа о ловле и передачи мяча в гандболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение передачи согнутой рукой сверху, передачи прямой рукой снизу, передачи двумя руками сверху, передачи мяча с отскоком от пола.
60	Ловля и передача мяча (теория). Передача мяча	2	0.5	1.5	Беседа о ловле и передачи мяча в гандболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение передачи согнутой рукой сверху, передачи прямой рукой снизу, передачи двумя руками сверху, передачи мяча с отскоком от пола.
61	Передача мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение передачи прямой рукой снизу назад, передача двумя руками от груди. Подвижная игра с элементами гандбола «Без промаха».
62	Передача мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Передача прямой рукой снизу назад, передача двумя руками от груди, передача двумя руками снизу. Дальняя передача «в отрыв». Подвижная игра с элементами

					гандбола «Охотники и утки».
63	Тактика нападения (теория). Ведение мяча.	2	0.5	1.5	Рассказ о тактике нападения в гандболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение взаимодействию игроков в нападении. Обучение ведению мяча по прямой.
64	Тактика нападения (теория). Ведение мяча.	2	0.5	1.5	Рассказ о тактике нападения в гандболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение взаимодействию игроков в нападении. Обучение ведению мяча по прямой.
65	Ведение мяча. Учебная игра.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение ведению мяча по прямой, ведение мяча с изменением направления и изменением скорости. Учебная игра.
66	Ведение мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение ведению мяча по прямой, ведение мяча с изменением направления и изменением скорости. Подвижная игра с элементами гандбола «Летающий мяч».
67	Тактика защиты и нападения (теория). Бросок мяча. Учебная игра.	2	0.5	1.5	Рассказ о тактике защиты и нападения. Обучение взаимодействию игроков в защите и в нападении. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение броску мяча в ворота согнутой рукой сверху, бросок в прыжке согнутой рукой сверху. Учебная игра.
68	Тактика защиты (теория). Бросок мяча. Учебная игра.	2	0.5	1.5	Рассказ о тактике защиты. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Тактика защиты. Обучение броску мяча в ворота согнутой рукой сверху, бросок в прыжке согнутой рукой сверху. Учебная игра.
69	Бросок мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение броску в падении в опорном положении, броску в прыжке согнутой рукой сверху. Подвижная игра с элементами гандбола «Чей мяч быстрее».
70	Бросок мяча. Учебная игра.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение броску мяча в ворота согнутой рукой сверху, броску в падении в опорном положении. Учебная игра.
71	Бросок мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение броску с отклонением туловища влево, броску по воротам с отскоком от пола. Подвижная игра с элементами гандбола «Перехвати мяч».
72	Бросок мяча. Подвижная игра с элементами	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение броску с отклонением туловища влево, броску по воротам с

	гандбола.				отскоком от пола. Подвижная игра с элементами гандбола «Перехвати мяч».
73	Тактика комбинационной игры (теория). Учебная игра.	2	0.5	1.5	Рассказ о тактике комбинационной игры. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение тактике комбинационной игры. Учебная игра.
74	Тактика комбинационной игры (теория). Учебная игра.	2	0.5	1.5	Рассказ о тактике комбинационной игры. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение тактике комбинационной игры. Учебная игра.
75	Техника и тактика игры(теория). Учебная игра.	2	0.5	1.5	Рассказ о тактике комбинационной игры. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике и тактике комбинационной игры. Учебная игра.
76	Техника и тактика игры (теория). Учебная игра.	2	0.5	1.5	Рассказ о тактике комбинационной игры. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике и тактике комбинационной игры. Учебная игра.
77	Техника и тактика игры. Учебная игра.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ Обучение технике и тактике комбинационной игры. Учебная игра.
78	Функции игроков. Учебная игра.	2	0.5	1.5	Рассказ о функциях игроков в игре. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике и тактике комбинационной игры. Учебная игра.
79	Функции игроков. Учебная игра.	2	0.5	1.5	Рассказ о функциях игроков в игре. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике и тактике, приемов в учебной игре.
80	Контрольные нормативы (текущий контроль).	2	0	2	Практические задания на выполнение контрольных нормативов и упражнений по гандболу.
	5.Футбол.	54	8	46	
81	История футбол. Правила игры «Футбол». Перемещение игроков (теория)	2	0.5	1.5	Рассказ о истории и возникновении футбола, о правилах футбола Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение перемещению игрока виде ходьбы, медленного бега, ускорений .
82	История футбол. Правила игры «Футбол». Перемещение игроков	2	0.5	1.5	Рассказ о истории и возникновении футбола, о правилах футбола Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение перемещению игрока в виде ходьбы, медленного бега, ускорений.
83	Правила игры «Футбол». Способы приема и передач мяча (теория). Перемещение игроков. Передача мяча.	2	0.5	1.5	Рассказ о правилах футбола. Способы приема и передач мяча. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Перемещение игрока в виде ходьбы, медленного бега, ускорений, бега спиной вперед, прыжков. Обучение передачам мяча в двойках, в тройках на месте.

84	Правила игры «Футбол». Способы приема и передач мяча (теория). Передача мяча.	2	0.5	1.5	Рассказ о правилах футбола. Способы приема и передач мяча. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение передачам мяча в двойках, в тройках на месте.
85	Прием мяча. Подвижная игра (с элементами футбола).	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение приему мяча: внутренней стороны стопы, под подошву, подъемом, бедром, грудью. Подвижная игра с элементами футбола «Догоняй по кругу»,
86	Ведение мяча (теория). Способы ведения мяча. Подвижная игра (с элементами футбола).	2	0.5	1.5	Рассказ о способах ведения мяча в футболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Ведение мяча внутренней стороной подъема, внешней стороной подъема, носком. Обучение ведению мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения. Подвижная игра с элементами футбола «Салки с футбольным мячом».
87	Ведение мяча (теория). Способы ведения мяча. Подвижная игра (с элементами футбола).	2	0.5	1.5	Рассказ о способах ведения мяча в футболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Ведение мяча внутренней стороной подъема, внешней стороной подъема, носком. Обучение ведению мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения. Подвижная игра с элементами футбола «Салки с футбольным мячом».
88	Способы ведения мяча. Учебная игра.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение ведению мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Обводкой конусов с завершающим ударом. Учебная игра.
89	Тактика нападения (теория). Удары по мячу. Подвижные игры (с элементами футбола).	2	0.5	1.5	Рассказ о тактике нападения в игре. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение ударам по стоящему и катящемуся мячу. Взаимодействие игроков в нападении. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Удары по воротам в движении. Подвижные игры с элементами футбола «Ножной мяч над сеткой».
90	Тактика нападения (теория). Удары по мячу. Подвижные игры (с элементами футбола).	2	0.5	1.5	Рассказ о тактике нападения в игре. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение ударам по стоящему и катящемуся мячу. Взаимодействие игроков в нападении. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Удары по воротам в движении. Подвижные игры с элементами футбола «Ножной мяч над сеткой».
91	Тактика защиты(теория).	2	0.5	1.5	Рассказ о тактике игры в защите. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ.

	Способы отбора мяча. Учебная игра.				Обучение выполнению приемов отбора мяча. Учебная игра.
92	Тактика защиты(теория). Способы отбора мяча. Учебная игра.	2	0.5	1.5	Рассказ о тактике игры в защите. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение выполнению приемов отбора мяча. Учебная игра.
93	Учебная игра.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение взаимодействию игроков в защите и в нападении в учебной игре.
94	Учебная игра.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение взаимодействию игроков в защите и в нападении в учебной игре.
95	Функции игроков в игре (теория). Вбрасывания мяча. Выполнение «углового удара».	2	0.5	1.5	Ознакомление с обязанностями игроков в зависимости от позиции. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Обучение вбрасыванию мяча в игру и выполнению «углового удара».
96	Функции игроков в игре (теория). Вбрасывания мяча. Выполнение «углового удара».	2	0.5	1.5	Ознакомление с обязанностями игроков в зависимости от позиции. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение вбрасыванию мяча в игру и выполнению «углового удара».
97	Игра головой. Выполнение «углового удара». Учебная игра.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение ударам головой в парах после наброса, выполнению удара головой после углового удара. Учебная игра.
98	Тактика комбинационной игры (теория). Учебная игра.	2	0.5	1.5	Рассказ о тактике комбинационной игры в футболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике и тактике приемов в учебной игре.
99	Тактика комбинационной игры (теория). Учебная игра.	2	0.5	1.5	Рассказ о тактике комбинационной игры в футболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике и тактике приемов в учебной игре.
100	Учебная игра.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение технике и тактике приемов в учебной игре.
101	Ведение мяча. Подвижные игры (с элементами футбола).	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением, обводкой конусов с завершающим ударом. Подвижные игры с элементами футбола «Удар за ударом».
102	Игра вратаря. Учебная игра.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение стойке, передвижению вратаря. Ловле и отбиванию мяча. Учебная игра.
103	Тактика комбинационной	2	0.5	1.5	Рассказ о тактике комбинационной игры в футболе. Ходьба и бег (с

	игры (теория). Игра вратаря. Учебная игра.				заданиями), ОРУ Обучение стойке и передвижению вратаря. Ловле и отбиванию мяча. Учебная игра.
104	Тактика комбинационной игры (теория). Игра вратаря. Учебная игра.	2	0.5	1.5	Рассказ о тактике комбинационной игры в футболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ Обучение стойке и передвижению вратаря. Ловля и отбивание мяча. Учебная игра.
105	Учебная игра.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение взаимодействию игроков в защите и в нападении. Обучение технике и тактике приемов в учебной игре.
106	Учебная игра.	2	0	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Обучение взаимодействию игроков в защите и в нападении. Обучение технике и тактике приемов в учебной игре.
107	Контрольные нормативы (текущий контроль).	2	0	2	Практические задания на выполнение контрольных нормативов по футболу.
	6.Итоговое занятие.	2	2	0	
108	Итоговый контроль.	2	2	0	Тестирование на тему: «Спортивные игры» Награждения.
	Итого:	216	36	180	

Содержание программы 2 года

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	3	0	вводный
2.	Волейбол	78	8	70	текущий
3.	Баскетбол	81	8	73	текущий
4.	Гандбол	78	8	70	текущий
5.	Футбол	81	8	73	текущий(промеж уточная аттестация)
6.	Итоговое занятие	3	0	3	
Итого:		324	35	289	

Содержание учебного плана 2 года.

№	Раздел(тема)	Количество часов			Содержание
		Всего	Теория	Практика	
	1.Вводное занятие.	3	3	0	

1.	Вводный контроль	3	3	0	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных играх. Анкетирование «Анкета уровня личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом».
	2.Волейбол	78	8	70	
2	История волейбола. Основные способы перемещения волейболиста, прием и отбивание мяча. Техника перемещения в волейболе.	3	1	2	Рассказ о истории возникновения и развития волейбола. Основные способы перемещения волейболиста, прием и отбивание мяча. Ходьба и бег (с заданиями). Совершенствование техники выполнения основных стоек и способов перемещения в волейболе.
3	История волейбола. Основные способы перемещения волейболиста, прием и отбивание мяча. Техника перемещения в волейболе.	3	1	2	Рассказ о истории возникновения и развития волейбола. Основные способы перемещения волейболиста, прием и отбивание мяча. Ходьба и бег (с заданиями). Совершенствование техники выполнения основных стоек и способов перемещения в волейболе.
4	Терминология в волейболе. ОРУ. Техника перемещения в волейболе.	3	1	2	Рассказ о терминологии приемов в волейболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения основных стоек и способов перемещения в волейболе.
5	Терминология в волейболе. Совершенствование передачи мяча.	3	1	2	Рассказ о терминологии в волейболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху над собой.
6	Совершенствование передачи мяча.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху (со стенкой).
7	Основные стойки волейболиста, передача мяча. Совершенствование передачи мяча.	3	1	2	Рассказ о основные стойки волейболиста, передача мяча. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху над собой. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху вперед в парах. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху назад за голову (в тройках).
8	Основные стойки волейболиста, передача мяча. Совершенствование передачи мяча.	3	1	2	Рассказ о основные стойки волейболиста, передача мяча. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху

					над собой. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху вперед в парах. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху назад за голову (в тройках).
9	Правила игры. Прием мяча.	3	1	2	Рассказ о правилах игры в волейбол. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения приема мяча снизу. Совершенствование техники выполнения приема мяча снизу справа, снизу слева.
10	Правила игры. Прием мяча.	3	1	2	Рассказ о правилах игры в волейбол. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения приема мяча снизу. Совершенствование техники выполнения приема мяча снизу справа, снизу слева.
11	Прием мяча.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения приема мяча снизу, снизу справа, слева.
12	Прием мяча. Поддача. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения приема мяча сверху. Совершенствование техники выполнения приема мяча одной рукой в прыжке. Поддача, ввод мяча в игру: нижняя поддача. Учебная игра.
13	Прием мяча. Поддача. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения приема мяча сверху. Совершенствование техники выполнения приема мяча одной рукой в прыжке. Поддача, ввод мяча в игру: нижняя поддача. Учебная игра.
14	Верхняя передача-основа игры. Прием мяча.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху в парах через сетку.
15	Верхняя передача-основа игры. Прием мяча.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху в парах через сетку.
16	Блокирование. Подвижная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения одиночного блока. Подвижная игра с элементами волейбола. «Защита укрепления».
17	Поддача.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Поддача, ввод мяча в игру: нижняя поддача, верхняя поддача.
18	Поддача.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ.

					Подача, ввод мяча в игру: нижняя подача, верхняя подача.
19	Нападающий удар.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения нападающего удара.
20	Нападающий удар.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения нападающего удара.
21	Нападающий удар. Подвижная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения нападающего удара. Подвижная игра с элементами волейбола «Мяч об стену».
22	Нападающий удар. Подвижная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения нападающего удара. Подвижная игра с элементами волейбола «Мяч об стену».
23	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Учебная игра.
24	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Учебная игра.
25	Подвижная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Подвижная игра с элементами волейбола «По наземной мишени».
26	Подвижная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Подвижная игра с элементами волейбола «По наземной мишени».
27	Текущий контроль. Контрольные нормативы .	3	0	3	Практические задания на выполнение контрольных нормативов по волейболу.
	3.Баскетбол.	81	8	73	
28	История баскетбола. Стойка баскетболиста.	3	1	2	Рассказ о истории и возникновении баскетбола. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения стойки баскетболиста.
29	История баскетбола. Стойка баскетболиста.	3	1	2	Рассказ о истории и возникновении баскетбола. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения стойки баскетболиста.
30	Правила игры «Баскетбол».Стойка баскетболиста.	3	1	2	Беседа о правилах игры баскетбол. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения стойки баскетболиста.
31	Правила игры «Баскетбол».Стойка баскетболиста.	3	1	2	Беседа о правилах игры баскетбол. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения стойки баскетболиста.
32	Стойка баскетболиста (теория). Стойка баскетболиста.	3	1	2	Беседа о стойке баскетболиста, его передвижения, повороты и остановки. Ходьба и бег (с заданиями). Совершенствование

					техники выполнения передвижений, поворотов и остановок.
33	Стойка баскетболиста, передвижения, повороты и остановки.	3	1	2	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения передвижений, поворотов и остановок.
34	Передачи мяча. (теория) Передачи мяча (практика)	3	1	2	Беседа о передачах мяча разными способами. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в парах.
35	Передачи мяча (теория) Передачи мяча (практика)	3	1	2	Беседа о передачах мяча разными способами. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в парах.
36	Передачи мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в парах. Подвижная игра с элементами баскетбола «Мяч ловцу».
37	Передачи мяча (практика).	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника.
38	Передачи мяча (практика).	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника.
39	Передачи мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Подвижная игра с элементами баскетбола «Наперегонки с мячом».
40	Ведение мяча.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте. Совершенствование техники выполнения ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках в

					движении по прямой.
41	Ведение мяча.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте. Совершенствование техники выполнения ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках в движении по прямой.
42	Ведение мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; с пассивным сопротивлением защитника. Подвижная игра с элементами баскетбола «Мяч с четырех сторон».
43	Бросок мяча в корзину (практика).	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения бросков мяча одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Штрафной бросок.
44	Бросок мяча в корзину (практика).	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения бросков мяча одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Штрафной бросок.
45	Бросок мяча в корзину. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения бросков мяча одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Штрафной бросок. Учебная игра.
46	Бросок мяча в корзину	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения бросков мяча одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
47	Бросок мяча в корзину	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения бросков мяча одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в

					прыжке) с пассивным противодействием.
48	Техника и тактика приемов в игре. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в игре. Двухшажная техника выполнения бросков. Учебная игра.
49	Техника и тактика приемов в игре. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в игре. Двухшажная техника выполнения бросков. Учебная игра.
50	Техника и тактика приемов в игре. Подвижная игра с элементами баскетбола.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). Совершенствование техники и тактики приемов в игре. Двухшажная техника выполнения бросков. Подвижная игра с элементами баскетбола «Мяч в кругах».
51	Тактика комбинационной игры. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование тактики комбинационной игры. Учебная игра.
52	Тактика комбинационной игры. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование тактики комбинационной игры. Учебная игра.
53	Тактика комбинационной игры. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование тактики комбинационной игры. Учебная игра.
54	Текущий контроль. Контрольные нормативы.	3	0	3	Практические задания на выполнение контрольных нормативов по баскетболу.
	4. Гандбол.	78	8	70	
55	История гандбола. Техника перемещений игрока (теория). Передвижения гандболиста.	3	1	2	Рассказ о истории и возникновении гандбола. Беседа о технике перемещений игрока. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники передвижения гандболиста с мячом и без мяча.
56	История гандбола. Техника перемещений игрока (теория). Передвижения гандболиста.	3	1	2	Рассказ о истории и возникновении гандбола. Беседа о технике перемещений игрока. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники передвижения гандболиста с мячом и без мяча.
57	Правила игры «Гандбол». Передвижения гандболиста	3	1	2	Беседа о правилах игры в гандбол. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники передвижения гандболиста с мячом и без мяча.

58	Правила игры «Гандбол». Передвижения гандболиста	3	1	2	Беседа о правилах игры в гандбол. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники передвижения гандболиста с мячом и без мяча.
59	Ловля и передача мяча (теория). Передача мяча.	3	1	2	Беседа о ловле и передачи мяча в гандболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники передачи согнутой рукой сверху. Передачи прямой рукой снизу. Передачи двумя руками сверху, передачи мяча с отскоком от пола.
60	Ловля и передача мяча (теория). Передача мяча	3	1	2	Беседа о ловле и передачи мяча в гандболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники передачи согнутой рукой сверху. Передачи прямой рукой снизу. Передачи двумя руками сверху, передачи мяча с отскоком от пола.
61	Передача мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	1	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники Передачи прямой рукой снизу назад, передачи двумя руками от груди. Подвижная игра с элементами гандбола «Без промаха».
62	Передача мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	1	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники передачи прямой рукой снизу назад, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками снизу. Дальняя передача «в отрыв». Подвижная игра с элементами гандбола «Охотники и утки».
63	Ведение мяча.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники взаимодействия игроков в нападении. Совершенствование техники ведение мяча по прямой.
64	Ведение мяча.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники взаимодействия игроков в нападении. Совершенствование техники ведение мяча по прямой.
65	Ведение мяча. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча по прямой. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и изменением скорости. Учебная игра.
66	Ведение мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча по прямой. Совершенствование техники ведения мяча с изменением

					направления и изменением скорости. Подвижная игра с элементами гандбола «Летающий мяч».
67	Бросок мяча. Учебная игра.	3	0	3	Совершенствование техники взаимодействия игроков в защите и в нападении. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники тактики защиты и броска мяча в ворота согнутой рукой сверху, броска в прыжке согнутой рукой сверху. Учебная игра.
68	Бросок мяча. Учебная игра.	3	0	3	Совершенствование техники взаимодействия игроков в защите и в нападении. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Тактика защиты. Совершенствование техники броска мяча в ворота согнутой рукой сверху, броска в прыжке согнутой рукой сверху. Учебная игра.
69	Бросок мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники броска в падении в опорном положении, броска в прыжке согнутой рукой сверху. Подвижная игра с элементами гандбола «Чей мяч быстрее».
70	Бросок мяча. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники взаимодействия игроков в защите и в нападении. Бросок мяча в ворота согнутой рукой сверху. Бросок в падении в опорном положении. Учебная игра.
71	Бросок мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Взаимодействие игроков в защите и в нападении. Совершенствование техники броска с отклонением туловища влево, броска по воротам с отскоком от пола. Подвижная игра с элементами гандбола «Перехвати мяч».
72	Бросок мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Взаимодействие игроков в защите и в нападении. Совершенствование техники броска с отклонением туловища влево, броска по воротам с отскоком от пола. Подвижная игра с элементами гандбола «Перехвати мяч».
	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в игре. Тактика комбинационной игры. Учебная игра.
73	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ.

					Совершенствование техники и тактики приемов в игре. Тактика комбинационной игры. Учебная игра.
74	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в учебной игре. Тактика комбинационной игры. Учебная игра.
75	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в учебной игре. Тактика комбинационной игры. Учебная игра.
76	Техника и тактика игры. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в учебной игре. Тактика комбинационной игры. Учебная игра.
77	Функции игроков. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в учебной игре. Учебная игра.
78	Функции игроков. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в учебной игре. Учебная игра.
79	Текущий контроль. Контрольные нормативы.	3	0	3	Практические задания на выполнение контрольных нормативов и приемов по гандболу.
	5.Футбол.	81	8	73	
80	История футбол. Правила игры «Футбол». Перемещение игроков (теория)	3	1	2	Рассказ о истории и возникновении футбола, о правилах футбола Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники перемещения игрока виде ходьбы. медленного бега, ускорений. игрока виде ходьбы.
81	История футбол. Правила игры «Футбол». Перемещение игроков (теория)	3	1	2	Рассказ о истории и возникновении футбола, о правилах футбола Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники перемещения игрока виде ходьбы. медленного бега, ускорений. игрока виде ходьбы.
82	Правила игры «Футбол». Способы приема и передач мяча(теория). Перемещение игроков. Передача мяча.	3	1	2	Рассказ о правилах футбола. Способы приема и передач мяча. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники перемещения игрока виде ходьбы, медленного бега, ускорений, бега спиной вперед, прыжков. Передачи мяча в двойках, в тройках на месте.
83	Правила игры «Футбол».	3	1	2	Рассказ о правилах футбола. Способы приема и передач мяча.

	Способы приема и передач мяча(теория). Перемещение игроков. Передача мяча.				Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники перемещения игрока виде ходьбы, медленного бега, ускорений, бега спиной вперед, прыжков. Передачи мяча в двойках, в тройках на месте.
84	Прием мяча. Подвижная игра (с элементами футбола).	3	1	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники остановки мяча: внутренней стороны стопы, под подошву, подъемом, бедром, грудью. Подвижная игра с элементами футбола «Догоняй по кругу»,
85	Ведение мяча (теория). Способы ведения мяча. Подвижная игра (с элементами футбола).	3	1	2	Беседа о способах ведения мяча в футболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча внутренней стороной подъема, внешней стороной подъема, носком, ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения. Подвижная игра с элементами футбола «Салки с футбольным мячом».
86	Ведение мяча (теория). Способы ведения мяча. Подвижная игра (с элементами футбола).	3	1	2	Беседа о способах ведения мяча в футболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча внутренней стороной подъема, внешней стороной подъема, носком, ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения. Подвижная игра с элементами футбола «Салки с футбольным мячом».
87	Способы ведения мяча. Учебная игра.	3	1	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением, обводки конусов с завершающим ударом. Учебная игра.
88	Удары по мячу. Подвижные игры (с элементами футбола).	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники ударов по стоящему и катящемуся мячу. Взаимодействие игроков в нападении. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Удары по воротам в движении. Подвижные игры с элементами футбола«Ножной мяч над сеткой».
89	Удары по мячу. Подвижные игры (с элементами футбола).	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники ударов по стоящему и катящемуся мячу. Взаимодействие игроков в нападении. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Удары по воротам в движении. Подвижные игры с

					элементами футбола«Ножной мяч над сеткой».
90	Способы отбора мяча. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Выполнение приемов отбора мяча. Учебная игра.
91	Способы отбора мяча. Учебная игра.	3	0	3	Рассказ о тактике игры в защите. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники приемов отбора мяча. Учебная игра.
92	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование взаимодействия игроков в защите и в нападении в учебной игре.
93	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование взаимодействия игроков в защите и в нападении в учебной игре.
94	Вбрасывания мяча. Выполнение «углового удара».	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники вбрасывания мяча в игру, выполнения «углового удара».
95	Вбрасывания мяча. Выполнение «углового удара».	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники вбрасывания мяча в игру, выполнения «углового удара».
96	Игра головой. Выполнение «углового удара». Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения ударов головой в парах после наброса, выполнения удара головой после углового удара. Учебная игра.
97	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в учебной игре.
98	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в учебной игре.
99	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в учебной игре.
100	Ведение мяча. Подвижные игры (с элементами футбола).	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением, обводки конусов с завершающим ударом. Подвижные игры с элементами футбола «Удар за ударом».
101	Игра вратаря. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники стойки, передвижения вратаря, ловли и отбивания мяча. Учебная игра.
102	Игра вратаря. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники стойки, передвижения вратаря, ловли и

					отбивания мяча. Учебная игра.
103	Текущий контроль (промежуточная аттестация). Контрольные нормативы	3	0	3	Практические задания на выполнение контрольных нормативов и упражнений по футболу.
104	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники взаимодействия игроков в защите и в нападении. Совершенствование техники и тактики приемов в учебной игре.
105	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники взаимодействия игроков в защите и в нападении. Совершенствование техники и тактики приемов в учебной игре.
106	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники взаимодействия игроков в защите и в нападении в учебной игре.
107	6.Итоговое занятие.	3	0	3	
	Итоговое занятие.	3	0	3	Подведение итогов года. Награждения обучающихся.
108	Итого:	324	35	289	

Содержание программы 3 года

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	3	0	вводный
2.	Волейбол	78	8	70	текущий
3.	Баскетбол	81	8	73	текущий
4.	Гандбол	78	8	70	текущий
5.	Футбол	81	8	73	текущий(промежуточная аттестация)
6.	Итоговое занятие	3	0	3	
Итого:		324	35	289	

Содержание учебного плана 3 года.

№	Раздел(тема)	Количество часов			Содержание
		Всего	Теория	Практика	
	1.Вводное занятие.	3	3	0	
1.	Вводный	3	3	0	Инструктаж по ТБ на

	контроль				занятиях по легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных играх. Анкетирование «Анкета уровня личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом».
	2.Волейбол	78	8	70	
2	История волейбола. Основные способы перемещения волейболиста, прием и отбивание мяча. Техника перемещения в волейболе.	3	1	2	Рассказ о истории возникновения и развития волейбола. Основные способы перемещения волейболиста, прием и отбивание мяча. Ходьба и бег (с заданиями). Совершенствование техники выполнения основных стоек и способов перемещения в волейболе.
3	История волейбола. Основные способы перемещения волейболиста, прием и отбивание мяча. Техника перемещения в волейболе.	3	1	2	Рассказ о истории возникновения и развития волейбола. Основные способы перемещения волейболиста, прием и отбивание мяча. Ходьба и бег (с заданиями). Совершенствование техники выполнения основных стоек и способов перемещения в волейболе.
4	Терминология в волейболе. ОРУ. Техника перемещения в волейболе.	3	1	2	Рассказ о терминологии приемов в волейболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения основных стоек и способов перемещения в волейболе.
5	Терминология в волейболе. Совершенствован ие передачи мяча.	3	1	2	Рассказ о терминологии в волейболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху над собой.
6	Совершенствован ие передачи мяча.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху (со стенкой).
7	Основные стойки волейболиста, передача мяча. Совершенствован ие передачи мяча.	3	1	2	Рассказ о основные стойки волейболиста, передача мяча. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху над собой. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху вперед в парах. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху назад за голову (в тройках).
8	Основные стойки волейболиста,	3	1	2	Рассказ о основные стойки волейболиста, передача мяча.

	передача мяча. Совершенствован ие передачи мяча.				Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху над собой. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху вперед в парах. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху назад за голову (в тройках).
9	Правила игры. Прием мяча.	3	1	2	Рассказ о правилах игры в волейбол. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения приема мяча снизу. Совершенствование техники выполнения приема мяча снизу справа, снизу слева.
10	Правила игры. Прием мяча.	3	1	2	Рассказ о правилах игры в волейбол. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ Совершенствование техники выполнения приема мяча снизу. Совершенствование техники выполнения приема мяча снизу справа, снизу слева.
11	Прием мяча.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения приема мяча снизу, снизу справа, слева.
12	Прием мяча. Подача. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения приема мяча сверху. Совершенствование техники выполнения приема мяча одной рукой в прыжке. подача, ввод мяча в игру: нижняя подача. Учебная игра.
13	Прием мяча. Подача. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения приема мяча сверху. Совершенствование техники выполнения приема мяча одной рукой в прыжке. подача, ввод мяча в игру: нижняя подача. Учебная игра.
14	Верхняя передача- основа игры. Прием мяча.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху в парах через сетку.
15	Верхняя передача- основа игры. Прием мяча.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху в парах через сетку.
16	Блокирование. Подвижная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники

					выполнения одиночного блока. Подвижная игра с элементами волейбола. «Защита укрепления».
17	Подача.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Подача, ввод мяча в игру: нижняя подача, верхняя подача.
18	Подача.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Подача, ввод мяча в игру: нижняя подача, верхняя подача.
19	Нападающий удар.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения нападающего удара.
20	Нападающий удар.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения нападающего удара.
21	Нападающий удар. Подвижная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения нападающего удара. Подвижная игра с элементами волейбола «Мяч об стену».
22	Нападающий удар. Подвижная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения нападающего удара. Подвижная игра с элементами волейбола «Мяч об стену».
23	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Учебная игра.
24	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Учебная игра.
25	Подвижная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Подвижная игра с элементами волейбола «По наземной мишени».
26	Подвижная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Подвижная игра с элементами волейбола «По наземной мишени».
27	Текущий контроль. Контрольные нормативы .	3	0	3	Практические задания на выполнение контрольных нормативов по волейболу.
	3.Баскетбол.	81	8	73	
28	История баскетбола. Стойка баскетболиста.	3	1	2	Рассказ о истории и возникновении баскетбола. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения стойки баскетболиста.
29	История баскетбола. Стойка баскетболиста.	3	1	2	Рассказ о истории и возникновении баскетбола. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения стойки баскетболиста.
30	Правила игры	3	1	2	Беседа о правилах игры

	«Баскетбол».Стойка баскетболиста.				баскетбол. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения стойки баскетболиста.
31	Правила игры «Баскетбол».Стойка баскетболиста.	3	1	2	Беседа о правилах игры баскетбол. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения стойки баскетболиста.
32	Стойка баскетболиста (теория). Стойка баскетболиста.	3	1	2	Беседа о стойке баскетболиста, его передвижения, повороты и остановки. Ходьба и бег (с заданиями). Совершенствование техники выполнения передвижений, поворотов и остановок.
33	Стойка баскетболиста, передвижения, повороты и остановки.	3	1	2	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения передвижений, поворотов и остановок.
34	Передачи мяча. (теория) Передачи мяча (практика)	3	1	2	Беседа о передачах мяча разными способами. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в парах.
35	Передачи мяча (теория) Передачи мяча (практика)	3	1	2	Беседа о передачах мяча разными способами. Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в парах.
36	Передачи мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в парах. Подвижная игра с элементами баскетбола«Мяч ловцу».
37	Передачи мяча (практика).	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника.
38	Передачи мяча (практика).	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным

					сопротивлением защитника.
39	Передачи мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения передачи мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Подвижная игра с элементами баскетбола «Наперегонки с мячом».
40	Ведение мяча.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте. Совершенствование техники выполнения ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках в движении по прямой.
41	Ведение мяча.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте. Совершенствование техники выполнения ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках в движении по прямой.
42	Ведение мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; с пассивным сопротивлением защитника. Подвижная игра с элементами баскетбола «Мяч с четырех сторон».
43	Бросок мяча в корзину (практика).	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения бросков мяча одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Штрафной бросок.
44	Бросок мяча в корзину (практика).	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения бросков мяча одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Штрафной бросок.

45	Бросок мяча в корзину. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения бросков мяча одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Штрафной бросок .Учебная игра.
46	Бросок мяча в корзину	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения бросков мяча одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
47	Бросок мяча в корзину	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники выполнения бросков мяча одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
48	Техника и тактика приемов в игре. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в игре. Двухшажная техника выполнения бросков. Учебная игра.
49	Техника и тактика приемов в игре. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в игре. Двухшажная техника выполнения бросков. Учебная игра.
50	Техника и тактика приемов в игре. Подвижная игра с элементами баскетбола.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). Совершенствование техники и тактики приемов в игре. Двухшажная техника выполнения бросков. Подвижная игра с элементами баскетбола «Мяч в кругах».
51	Тактика комбинационной игры. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование тактики комбинационной игры. Учебная игра.
52	Тактика комбинационной игры. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование тактики комбинационной игры. Учебная игра.
53	Тактика комбинационной игры. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями). ОРУ. Совершенствование тактики комбинационной игры. Учебная игра.
54	Текущий контроль. Контрольные	3	0	3	Практические задания на выполнение контрольных нормативов по баскетболу.

	нормативы.				
	4. Гандбол.	78	8	70	
55	История гандбола. Техника перемещений игрока (теория). Передвижения гандболиста.	3	1	2	Рассказ о истории и возникновении гандбола. Беседа о технике перемещений игрока. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники передвижения гандболиста с мячом и без мяча.
56	История гандбола. Техника перемещений игрока (теория). Передвижения гандболиста.	3	1	2	Рассказ о истории и возникновении гандбола. Беседа о технике перемещений игрока. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники передвижения гандболиста с мячом и без мяча.
57	Правила игры «Гандбол». Передвижения гандболиста	3	1	2	Беседа о правилах игры в гандбол. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники передвижения гандболиста с мячом и без мяча.
58	Правила игры «Гандбол». Передвижения гандболиста	3	1	2	Беседа о правилах игры в гандбол. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники передвижения гандболиста с мячом и без мяча.
59	Ловля и передача мяча (теория). Передача мяча.	3	1	2	Беседа о ловле и передачи мяча в гандболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники передачи согнутой рукой сверху. Передачи прямой рукой снизу. Передачи двумя руками сверху, передачи мяча с отскоком от пола.
60	Ловля и передача мяча (теория). Передача мяча	3	1	2	Беседа о ловле и передачи мяча в гандболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники передачи согнутой рукой сверху. Передачи прямой рукой снизу. Передачи двумя руками сверху, передачи мяча с отскоком от пола.
61	Передача мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	1	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники Передачи прямой рукой снизу назад, передачи двумя руками от груди. Подвижная игра с элементами гандбола «Без промаха».
62	Передача мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	1	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники передачи прямой рукой снизу назад, передачи двумя руками от

					груди, передачи двумя руками снизу. Дальняя передача «в отрыв». Подвижная игра с элементами гандбола «Охотники и утки».
63	Ведение мяча.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники взаимодействия игроков в нападении. Совершенствование техники ведение мяча по прямой.
64	Ведение мяча.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники взаимодействия игроков в нападении. Совершенствование техники ведение мяча по прямой.
65	Ведение мяча. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча по прямой. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и изменением скорости. Учебная игра.
66	Ведение мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча по прямой. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и изменением скорости. Подвижная игра с элементами гандбола «Летающий мяч».
67	Бросок мяча. Учебная игра.	3	0	3	Совершенствование техники взаимодействия игроков в защите и в нападении. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники тактики защиты и броска мяча в ворота согнутой рукой сверху, броска в прыжке согнутой рукой сверху. Учебная игра.
68	Бросок мяча. Учебная игра.	3	0	3	Совершенствование техники взаимодействия игроков в защите и в нападении. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Тактика защиты. Совершенствование техники броска мяча в ворота согнутой рукой сверху, броска в прыжке согнутой рукой сверху. Учебная игра.
69	Бросок мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники броска в падении в опорном положении, броска в прыжке согнутой рукой сверху. Подвижная игра с элементами

					гандбола «Чей мяч быстрее».
70	Бросок мяча. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники взаимодействия игроков в защите и в нападении. Бросок мяча в ворота согнутой рукой сверху. Бросок в падении в опорном положении. Учебная игра.
71	Бросок мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Взаимодействие игроков в защите и в нападении. Совершенствование техники броска с отклонением туловища влево, броска по воротам с отскоком от пола. Подвижная игра с элементами гандбола «Перехвати мяч».
72	Бросок мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Взаимодействие игроков в защите и в нападении. Совершенствование техники броска с отклонением туловища влево, броска по воротам с отскоком от пола. Подвижная игра с элементами гандбола «Перехвати мяч».
	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в игре. Тактика комбинационной игры. Учебная игра.
73	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в игре. Тактика комбинационной игры. Учебная игра.
74	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в учебной игре. Тактика комбинационной игры. Учебная игра.
75	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в учебной игре. Тактика комбинационной игры. Учебная игра.
76	Техника и тактика игры. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в учебной игре. Тактика комбинационной игры. Учебная игра.
77	Функции игроков. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в учебной игре. Учебная игра.

78	Функции игроков. Учебная игра.	3	0	3	.Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в учебной игре. Учебная игра.
79	Текущий контроль. Контрольные нормативы.	3	0	3	Практические задания на выполнение контрольных нормативов и приемов по гандболу.
	5.Футбол.	81	8	73	
80	История футбол. Правила игры «Футбол». Перемещение игроков (теория)	3	1	2	Рассказ о истории и возникновении футбола, о правилах футбола Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники перемещения игрока виде ходьбы. медленного бега, ускорений. игрока виде ходьбы.
81	История футбол. Правила игры «Футбол». Перемещение игроков (теория)	3	1	2	Рассказ о истории и возникновении футбола, о правилах футбола Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники перемещения игрока виде ходьбы. медленного бега, ускорений. игрока виде ходьбы.
82	Правила игры «Футбол». Способы приема и передач мяча(теория). Перемещение игроков. Передача мяча.	3	1	2	Рассказ о правилах футбола. Способы приема и передач мяча. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники перемещения игрока виде ходьбы, медленного бега, ускорений, бега спиной вперед, прыжков. Передачи мяча в двойках, в тройках на месте.
83	Правила игры «Футбол». Способы приема и передач мяча(теория). Перемещение игроков. Передача мяча.	3	1	2	Рассказ о правилах футбола. Способы приема и передач мяча. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники перемещения игрока виде ходьбы, медленного бега, ускорений, бега спиной вперед, прыжков. Передачи мяча в двойках, в тройках на месте.
84	Прием мяча. Подвижная игра (с элементами футбола).	3	1	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники остановки мяча: внутренней стороны стопы, под подошву, подъемом, бедром, грудью. Подвижная игра с элементами футбола «Догоняй по кругу»,
85	Ведение мяча (теория). Способы ведения мяча. Подвижная игра (с элементами	3	1	2	Беседа о способах ведения мяча в футболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча внутренней

	футбола).				стороной подъема, внешней стороной подъема, носком, ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения. Подвижная игра с элементами футбола «Салки с футбольным мячом».
86	Ведение мяча (теория). Способы ведения мяча. Подвижная игра (с элементами футбола).	3	1	2	Беседа о способах ведения мяча в футболе. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча внутренней стороной подъема, внешней стороной подъема, носком, ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения. Подвижная игра с элементами футбола «Салки с футбольным мячом».
87	Способы ведения мяча. Учебная игра.	3	1	2	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением, обводки конусов с завершающим ударом. Учебная игра.
88	Удары по мячу. Подвижные игры (с элементами футбола).	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники ударов по стоящему и катящемуся мячу. Взаимодействие игроков в нападении. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Удары по воротам в движении. Подвижные игры с элементами футбола «Ножной мяч над сеткой».
89	Удары по мячу. Подвижные игры (с элементами футбола).	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники ударов по стоящему и катящемуся мячу. Взаимодействие игроков в нападении. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Удары по воротам в движении. Подвижные игры с элементами футбола «Ножной мяч над сеткой».
90	Способы отбора мяча. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Выполнение приемов отбора мяча. Учебная игра.
91	Способы отбора мяча. Учебная игра.	3	0	3	Рассказ о тактике игры в защите. Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники приемов отбора мяча. Учебная игра.
92	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование

					взаимодействия игроков в защите и в нападении в учебной игре.
93	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование взаимодействия игроков в защите и в нападении в учебной игре.
94	Вбрасывания мяча. Выполнение «углового удара».	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники вбрасывания мяча в игру, выполнения «углового удара».
95	Вбрасывания мяча. Выполнение «углового удара».	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники вбрасывания мяча в игру, выполнения «углового удара».
96	Игра головой. Выполнение «углового удара». Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники выполнения ударов головой в парах после наброса, выполнения удара головой после углового удара. Учебная игра.
97	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в учебной игре.
98	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в учебной игре.
99	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники и тактики приемов в учебной игре.
100	Ведение мяча. Подвижные игры (с элементами футбола).	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением, обводки конусов с завершающим ударом. Подвижные игры с элементами футбола «Удар за ударом».
101	Игра вратаря. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники стойки, передвижения вратаря, ловли и отбивания мяча. Учебная игра.
102	Игра вратаря. Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники стойки, передвижения вратаря, ловли и отбивания мяча. Учебная игра.
103	Текущий контроль (промежуточная аттестация). Контрольные нормативы	3	0	3	Практические задания на выполнение контрольных нормативов и упражнений по футболу.
104	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники

					взаимодействия игроков в защите и в нападении. Совершенствование техники и тактики приемов в учебной игре.
105	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники взаимодействия игроков в защите и в нападении. Совершенствование техники и тактики приемов в учебной игре.
106	Учебная игра.	3	0	3	Ходьба и бег (с заданиями), ОРУ. Совершенствование техники взаимодействия игроков в защите и в нападении в учебной игре.
107	6.Итоговое занятие.	3	0	3	
	Итоговое занятие.	3	0	3	Подведение итогов года. Награждения обучающихся.
108	Итого:	324	35	289	

1.4.Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты:

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

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся будут

знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основанные правила игры в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол;
- основные технические и тактические действия в спортивных играх;
- историю и современное состояния спортивных игр;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- выполнять основные технические и тактические приемы спортивных игр;
- выполнять командные и индивидуальные действия;
- отвечать за свои поступки;

В ходе реализации программы «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 приемов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов 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 свое 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.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

Метапредметные результаты:

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

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
---------------------	--

2.Организационно-педагогические условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы:

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса.

- Спортивный зал;
- Спортивная площадка;
- Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для мини футбола и гандбола;
- Мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания;
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи.
- Секундомер, свисток, рулетка.

2.1.Формы аттестации.

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

Вводный контроль - выявить первоначальный уровень личностной мотивации.

Текущий – осуществляется посредством выполнения контрольных нормативов и наблюдения за техникой правильного выполнения практического задания.

Итоговый(промежуточная аттестация) – тестирование на знание теоретических вопросов, наблюдение за техникой правильного выполнением практического задания .

2.2.Этапы педагогического контроля.

Вид контроля	Цели и задачи	Формы	Критерии
Вводный	Выявить первоначальный уровень личностной мотивации.	Анкетирование.	Высокий уровень – высокие показатели в первоначальном уровне личностной мотивации. Средний уровень – средние показатели в первоначальном уровне личностной мотивации. Низкий уровень – низкие показатели в первоначальном уровне личностной мотивации.
Текущий	Осуществляется посредством выполнения контрольных нормативов и наблюдения за техникой	Проверка практических умений и навыков в ходе выполнения практических заданий.	Высокий уровень – отличные показатели в контрольных нормативных упражнениях, умение выполнять технико-тактические упражнения без ошибок и самостоятельно. Средний уровень – средние показатели в контрольных

	правильным выполнением практического задания.		нормативных упражнениях, умение выполнять технико-тактические упражнения с незначительными ошибками. Выполнение упражнений как самостоятельно, так и при помощи педагога. Низкий уровень – низкие показатели в контрольных нормативных упражнениях, не умение выполнять технико-тактические действия. Выполнение упражнений при помощи педагога.
Итоговый(промежуточная аттестация)	Тестирование на знание теоретических вопросов. Наблюдение за техникой правильного выполнением практического задания .	Тестирование, проверка теоретических знаний в ходе выполнения теста. Выполнение практических заданий.	Высокий уровень – отличные показатели в знании теории спортивных игр, знание теории в полном объеме. Средний уровень – средние показатели в знании теории спортивных игр с незначительными ошибками. Низкий уровень – низкие показатели в знании теории спортивных игр, большое количество ошибок в теоретических знаниях.

2.3 Оценочные материалы.

Анкета уровня личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Фамилия и имя опрашиваемого _____

Возраст _____

№	Утверждения	Варианты ответов				
		1	2	3	4	5
1	Я всегда стремлюсь показать хорошие результаты в соревнованиях					
2	Я получаю хорошие и нужные знания на тренировках, которые помогают мне в соревнованиях					
3	Спорт помогает найти много друзей					
4	Я занимаюсь спортом в целом, чтобы быть здоровым					
5	На занятиях у меня формируются целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство					
6	Я испытываю большой интерес к занятиям .					
7	После окончания тренировок или соревнований и испытываю удовлетворение от выполненных задач					
8	Я стараюсь выложиться изо всех сил на соревнованиях, чтобы окружающие оценили это					
9	После неудачных соревнований мне хочется отвлечься, отдохнуть					
10	После удачных соревнований мне хочется работать и					

	тренироваться все больше и больше					
11	Я с честью и гордостью выступаю за свое объединение в соревнованиях					
12	Занятия спортом повышает мое самочувствие, я более активный в жизни					
13	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно среди молодежи					
14	Я получаю удовольствие от занятий спортом.					
15	На соревнованиях я стараюсь выглядеть как можно лучше и красивее для оценки окружающих					
16	С каждой тренировкой я стремлюсь быть сильнее и лучше					
17	Занятия спортом способствуют успешному участию в комплексе ГТО					
18	Красивая спортивная экипировка (форма) делает меня более увереннее на соревнованиях и тренировках					
19	Я стараюсь всегда найти возможность помимо тренировок заниматься спортом, ведь это делает меня сильнее и я доволен					
20	Я стараюсь запомнить многое из тренировок, накопить опыт в тренировочном процессе, что использовать это в будущем					

Высокий уровень ответов – от 80 до 100 баллов.

Средний уровень ответов – от 55 до 79 баллов.

Низкий уровень ответов – от 20 до 54 баллов.

«5» - уверенно «да»;

«4» - больше «да», чем «нет»;

«3» - не уверен, не знаю;

«2» - больше «нет», чем «да»;

«1» - уверен но «нет».

На каждое утверждение существуют варианты ответов: от 1- до 5 баллов.

Тест с ответами: “Спортивные игры”

1. Масса баскетбольного мяча (официально принятого размера 7):

а) 567-650 г +

б) 500-560 г

в) 456-500 г

2. Игровое время в баскетболе состоит из:

а) 4 периодов по 15 минут

б) 4 периодов по 10 минут +

в) 4 периодов по 8 минут

3. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:

а) 8

б) 4

в) 5 +

4. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу:

а) 1916

б) 1908

в) 1912 +

5. Где это произошло:

- а) в Бельгии
- б) в Мюнхене
- в) в Стокгольме +

6. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол:

- а) не менее 8
- б) не менее 7 +
- в) не менее 6

7. Какое наказание следует в футболе, если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами:

- а) угловой удар
- б) 11 метровый удар
- в) штрафной удар +

8. Вес футбольного мяча по правилам ФИФА (для сухого мяча):

- а) не более 410-450 г +
- б) не более 310-350 г
- в) не более 510-550 г

9. Автором создания игры в волейбол считается:

- а) Мацудайра
- б) Эйнгорн
- в) Морган +

10. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:

- а) 2 м 33 см
- б) 2 м 43 см +
- в) 2 м 13 см

11. Какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин:

- а) 2 м 24 см +
- б) 2 м 14 см
- в) 2 м 04 см

12. Вес волейбольного мяча:

- а) 250-255 г
- б) 260-280 г +
- в) 200-220 г

13. Количество игроков в волейболе в одной команде:

- а) 6 +
- б) 7
- в) 5

14. Создателем игры в баскетбол считается:

- а) Ордин
- б) Нильсон
- в) Нейсмит +

15. Создателем игры в гандбол считается:

- а) Нильсен +
- б) Нейсмит
- в) Ордин

16. Сколько игроков – баскетболистов двух команд, могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований:

- а) 14 человек
- б) 10 человек +
- в) 12 человек

17. В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1899
- б) 1895
- в) 1891 +

18. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с этого года:

- а) 1956
- б) 1936 +
- в) 1960

19. Признание гандбола в этом году международным видом спорта дало толчок к развитию игры в ряде стран:

- а) 1936
- б) 1946
- в) 1926 +

20. Длина футбольного поля:

- а) минимум 80 м
- б) минимум 90 м +
- в) минимум 70 м

21. Ширина футбольного поля:

- а) минимум 45 м +
- б) минимум 35 м
- в) минимум 40 м

22. Впервые правила футбола были введены 7 декабря этого года Футбольной ассоциацией Англии:

- а) 1890
- б) 1863 +
- в) 1903

23. Количество игроков в одной команде для игры в гандбол одновременно находящихся на площадке:

- а) 6
- б) 8
- в) 7 +

24. Продолжительность тайма в гандболе:

- а) 40 минут
- б) 30 минут +
- в) 20 минут

25. Правила гандбола описывают столько стандартных бросков:

- а) 6
- б) 4
- в) 5 +

26. Игра гандбол происходит в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером:

- а) 50×25 м
- б) 40×20 м +
- в) 30×15 м

27. Длина площадки для игры в волейбол:

- а) 18 м +
- б) 16 м
- в) 14 м

28. Ширина площадки для игры в волейбол:

- а) 7 м
- б) 8 м
- в) 9 м +

29. Ширина ворот в гандболе:

- а) 3 м +
- б) 2,5 м
- в) 2 м

30. Высота ворот в гандболе:

- а) 2,5 м
- б) 2 м +
- в) 1,8 м

Высокий уровень - знание теории спортивных игр от 24 до 30 правильных ответов.

Средний уровень - знание теории спортивных игр от 13 до 23 правильных ответов.

Низкий уровень - знание теории спортивных игр ниже 13 правильных ответов.

Контрольные нормативы по волейболу

№	Контрольные нормативы	Показатели		
		Низкий	Средний	Высокий
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	12	14	16
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	10	12	14
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	17	20	25
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	5	10	15
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	2	3	4
6	Верхние передачи над собой	15	20	25

Контрольные нормативы по баскетболу

№	Контрольные нормативы	Показатели		
		высокий	средний	низкий
1	Штрафной бросок (из 10 бросков).	6-10	5-3	меньше 3
2	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	10-7	6-4	меньше 4
3	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	15

Передача мяча на силу и быстроту.

Игрок с мячом в руках располагается на расстоянии 3 м от стены спортивного зала. На стене начерчен круг d 30 см с центром 150 см от пола. По сигналу (включается секундомер) баскетболист выполняет передачи мяча поочередно правой и левой рукой в круг и ловит отскочивший от стены мяч, не сходя с места, в течение 30 с. Определяется количество передач за указанное время. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в круг или мяч до ловли коснулся площадки.

Бросок мяча в движении.

Баскетболист из квадрата "А" бегом приближается к щиту. В 2—3 м от щита получает передачу от партнера, стоящего на вершине полукруга области штрафного броска, выполняет

два шага и бросок мяча в корзину. Сам подбирает мяч, передает его партнеру и бежит в квадрат "Б". Повторяет то же, только бросает в корзину мяч другой рукой. Всего выполняется 10 бросков. Оценивается количество попаданий и техника броска. Попадание не засчитывается при технически неправильном броске — пробежка, бросок после одного шага и др.

Штрафные броски.

Баскетболист выполняет 10 бросков подряд (мяч подает партнер). Оценивается количество попаданий и техника выполнения броска.

Контрольные нормативы по гандболу.

№	Контрольные нормативы	Показатели		
		Низкий	Средний	Высокий
1	Броски мяча на точность.	4	6	8
2	Передача мяча в цель.	9	11	13
3	Ведение мяча	Учитывается техника выполнения.		

Броски мяча на точность.

В течение не более 2 мин, с расстояния 6 м от центра ворот, в мишени 40х40 м, установленные в верхнем углу ворот, производятся 12 бросков мяча с места из опорного положения. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень. Передачи мяча в цель (стену)

Передача мяча в цель.

В течение 30 с передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, расположенную на стене на расстоянии 3 м и на высоте 2 м, с последующей ловлей его двумя руками.

Ведение мяча.

Ведение мяча по разметке площадки, по ориентирам, с изменением направления и скорости движения. При выполнении этого упражнения используется разметка баскетбольной площадки. Ведение осуществляется по кругам, средней, боковой и лицевой линиям, по диагонали, поперек площадки и т. д. в различных сочетаниях.

Контрольные нормативы по футболу

№	Тест	Возраст								
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Удары на точность 30/40м. 10 раз	10	11	12	13	14	14	15	16	17
2.	Ведение мяча 30м,	16	14,5	12,5	11	10,5	10	9,7	9,1	8,6

	обводка 5 стоек через 6м (сек)									
3.	Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	30	35	40	50

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Критерии оценивания.

1) Упражнение выполнено, с незначительным напряжением, замедленно и мелкими ошибками. При выполнении допущены мелкие нарушения амплитуды и темпа.

2) Упражнение выполнено автоматизировано. Допущены мелкие ошибки. Выполнено в соответствии с показанным образцом.

3) Упражнение выполнено автоматизировано, свободно, ненапряженно. Выполнено в соответствии с показанным образцом.

3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

Перечень методических материалов к программе:

Название учебного раздела (учебной темы)	Название и форма методического материала
Волейбол Баскетбол Гандбол Футбол	– учебная литература; методическая литература; – плакаты для обучения различным двигательным действиям

Методика проведения спортивных игр.

Методика обучения спортивным играм основывается на общих закономерностях процесса обучения. Ее эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов. Выдвижение на первый план задач воспитания занимающихся вытекает из основных положений педагогики, главная цель которой —воспитание подрастающего поколения. Перед играющими необходимо каждый раз ставить образовательные задачи, соответствующие трудностям предстоящей игры. В дальнейшем игры должны систематически усложняться, чтобы не потерять воспитательного значения. Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения. Краткий, образный рассказ сюжета игры при необходимости дополняется показом отдельных приемов и действий играющих. Объяснив главное, педагог начинает игру. Первая попытка позволит ему проверить, как дети поняли игру. Если необходимо, то игру сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях игру останавливают для введения мелких правил и исправления ошибок сложной игры. Это только лишняя трата времени. Рекомендуется объяснять игру в несколько этапов:

- 1) ознакомление с игрой (название, основной сюжет, основные правила).
- 2) дальнейшее изучение правил.
- 3) внесение изменений в содержание и правила игры.

Если первые два этапа непосредственно могут следовать один за другим, то последний можно отнести на последующие занятия. Объяснение полезно проверить на месте игры, расставив играющих и распределив роли.

Начинать обучение целесообразно с простых некомандных игр. Затем нужно перейти к переходным играм и, наконец, к сложным командным играм. Трудность игровых действий нарастает вместе с усложнением отношений между играющими. Более тонкие различия определяются трудностью игровых действий, их двигательным содержанием. Поэтому преподаватель всегда должен учитывать особенности подготовленности всей группы и отдельных обучающихся, подбирать игры и роли в соответствии с возможностями занимающихся. Переходить от простых игр к более сложным надо своевременно, не дожидаясь, пока занимающиеся потеряют интерес к известным играм.

Практическая деятельность педагога включает элементы:

- выбор игры,
- подготовка места и инвентаря,
- организация играющих,
- объяснение игры,
- руководство игрой,
- подведение итогов.

Подвижные игры:

Игры с элементами волейбола: «Защита укрепления», «Подвижная цель», «Мяч об стену», «По наземной мишени» и др.

Игры с элементами баскетбола: «Мяч в кругах», «Мяч с четырех сторон», «Мяч ловцу», «Наперегонки с мячом», «Гонка мячей» и др.

Игры с элементами гандбола: «Без промаха», «Охотники и утки», «летающий мяч», «чей мяч быстрее», «перехвати мяч» и др.

Игры с элементами футбола: «Догоняй по кругу», «Ножной мяч над сеткой», «Салки с футбольным мячом», «Удар за ударом» и др.

Нормативно-правовые акты и документы

- 1.Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена

распоряжением Правительства Российской Федерации

от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;

3.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утверждён Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г.;

4.О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 учебном год

5.Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922;

6.О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922: Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308;

7.О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922: Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074;

8.О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922: Приказ Департамента образования города Москвы от 30 августа 2016 года

№ 1035;

9.Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ и рабочих программ курсов внеурочной деятельности (Департамент образования города Москвы, 2016 год);

10.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;

11.Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.

Список литературы:

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура / Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. / – 3-е издание, допол. – М.: Дрофа, 2007.
2. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст]: пособие для учителя. / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М. : Просвещение, 2010.
- 3.Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст] : учебное издание / под ред. В.А. Горского. - М. : Просвещение, 2010.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М. : Просвещение, 2011.
4. Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спортивно - оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. - М. : Просвещение, 2011.
5. Основы гигиены и санитарии. Колёсов Д.В., Марш Р.Д. – М.: Просвещение, 2005.
6. Поурочные разработки по физкультуре. Ковалько В.И. М.:ВАКО, 2010.
7. Настольная книга для учителя физической культуры. Погадаев Г.И. – М.:ФиС, 2000.

8. Спортивные игры/под редакцией Портных Ю.И./– М.: ФиС, 1975.
9. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева - НГЦ, Н. Новгород, 2005.
10. Авторы: Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя школа: базовый и профильный уровни» 5–11 классы». М. «Просвещение», 2008 -143с.
11. Авторы: А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011г.
12. Авторы: Киселев П.А.; Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009.-340с.
13. Авторы: Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО « Фирма « Издательство АСТ», 1998.-272с.
14. Календарно-тематическое планирование по трех часовой программе 5-11 классы. Автор составитель В.И. Виненко. Учитель, 2006.-254 с. 6. Авторы: В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. **Практические материалы.** 5 – 9 классы. ВАКО Москва 2005. 7. Авторы: Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998

Для педагогов:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009

Для родителей:

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010

4. Календарный учебный график 1 года

Этапы образовательного процесса	1 года обучения	2 года обучения	3 года обучения
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель
Продолжительность занятия	40 минут	40 минут	40 минут
Вводный контроль(входящий)	сентябрь	сентябрь	сентябрь
Текущий контроль	ноябрь, февраль	ноябрь, февраль	ноябрь, февраль
Итоговый контроль	май	май	май
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая
Каникулы зимние (праздничные дни)	31.12 – 11.01.	31.12 –1.01.	31.12 – 11.01.
Каникулы летние	01.06-31.08.	01.06-31.08.	01.06-31.08.

4.1.Календарно-тематическое планирование 1 года

№	Тема занятий.	Всего часов	Дата проведения занятия по плану	Дата проведения занятия по факту
	1.Вводное занятие.	2		
1.	Вводный контроль	2	Первая неделя	
	2.Волейбол	52		
2	История волейбола. Основные способы перемещения волейболиста, прием и отбивание мяча. Техника перемещения в волейболе.	2	Первая неделя	
3	История волейбола. Основные способы перемещения волейболиста, прием и отбивание мяча. Техника перемещения в волейболе.	2	Первая неделя	
4	Терминология в волейболе. ОРУ. Техника перемещения в волейболе.	2	Вторая неделя	
5	Терминология в волейболе. Обучение передачи мяча.	2	Вторая неделя	
6	Обучение передачи мяча.	2	Вторая неделя	
7	Основные стойки волейболиста, передача мяча.. Обучение передачи мяча.	2	Третья неделя	
8	Основные стойки волейболиста, передача мяча.. Обучение передачи мяча.	2	Третья неделя	
9	Правила игры. Прием мяча.	2	Третья неделя	
10	Правила игры. Прием мяча.	2	Четвертая неделя	
11	Правила безопасности при выполнении игровых действий.	2	Четвертая неделя	

	Прием мяча.			
12	Правила безопасности при выполнении игровых действий. Прием мяча. Поддача. Учебная игра.	2	Четвертая неделя	
13	Прием мяча. Поддача. Учебная игра.	2	Пятая неделя	
14	Верхняя передача- основа игры. Прием мяча.	2	Пятая неделя	
15	Верхняя передача- основа игры. Прием мяча.	2	Пятая неделя	
16	Блокирование. Подвижная игра.	2	Шестая неделя	
17	Поддача.	2	Шестая неделя	
18	Поддача.	2	Шестая неделя	
19	Значение нападающего удара в игре. Нападающий удар.	2	Седьмая неделя	
20	Значение нападающего удара в игре. Нападающий удар.	2	Седьмая неделя	
21	Нападающий удар. Подвижная игра.	2	Седьмая неделя	
22	Нападающий удар. Подвижная игра.	2	Восьмая неделя	
23	Учебная игра.	2	Восьмая неделя	
24	Учебная игра.	2	Восьмая неделя	
25	Значение технической подготовки в волейболе. Подвижная игра.	2	Девятая неделя	
26	Значение технической подготовки в волейболе. Подвижная игра.	2	Девятая неделя	
27	Контрольные нормативы (текущий контроль).	2	Девятая неделя	
	3.Баскетбол.	54		
28	История баскетбола. Стойка баскетболиста.	2	Десятая неделя	
29	История баскетбола. Стойка баскетболиста.	2	Десятая неделя	
30	Правила игры «Баскетбол».Стойка баскетболиста.	2	Десятая неделя	
31	Правила игры «Баскетбол».Стойка баскетболиста.	2	Одиннадцатая неделя	
32	Стойка баскетболиста (теория). Стойка баскетболиста.	2	Одиннадцатая неделя	
33	Стойка баскетболиста, передвижения, повороты и остановки.	2	Одиннадцатая неделя	
34	Передачи мяча.(теория) Передачи мяча (практика)	2	Двенадцатая неделя	
35	Передачи мяча.(теория) Передачи мяча (практика)	2	Двенадцатая неделя	

36	Передачи мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола	2	Двенадцатая неделя	
37	Функции игроков. Передачи мяча (практика).	2	Тринадцатая неделя	
38	Функции игроков. Передачи мяча (практика).	2	Тринадцатая неделя	
39	Передачи мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола	2	Тринадцатая неделя	
40	Ведение мяча.	2	Четырнадцатая неделя	
41	Ведение мяча.	2	Четырнадцатая неделя	
42	Ведение мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола	2	Четырнадцатая неделя	
43	Бросок мяча в корзину(теория). Бросок мяча в корзину (практика).	2	Пятнадцатая неделя	
44	Бросок мяча в корзину(теория). Бросок мяча в корзину (практика).	2	Пятнадцатая неделя	
45	Бросок мяча в корзину. Учебная игра.	2	Пятнадцатая неделя	
46	Бросок мяча в корзину	2	Шестнадцатая неделя	
47	Бросок мяча в корзину	2	Шестнадцатая неделя	
48	Тактика игры в защите(теория). Техника и тактика приемов в игре. Учебная игра.	2	Шестнадцатая неделя	
49	Тактика игры в защите(теория). Техника и тактика приемов в игре. Учебная игра.	2	Семнадцатая неделя	
50	Техника и тактика приемов в игре. Подвижная игра с элементами баскетбола.	2	Семнадцатая неделя	
51	Тактика игры в нападении. Тактика комбинационной игры. Учебная игра.	2	Семнадцатая неделя	
52	Тактика игры в нападении. Тактика комбинационной игры. Учебная игра.	2	Восемнадцатая неделя	
53	Тактика комбинационной игры. Учебная игра.	2	Восемнадцатая неделя	
54	Контрольные нормативы (текущий контроль).	2	Восемнадцатая неделя	
	4. Гандбол.	52		
55	История гандбола. Техника перемещений игрока(теория). Передвижения гандболиста.	2	Девятнадцатая неделя	
56	История гандбола. Техника перемещений игрока(теория). Передвижения гандболиста.	2	Девятнадцатая неделя	
57	Правила игры «Гандбол». Передвижения гандболиста	2	Девятнадцатая неделя	
58	Правила игры «Гандбол». Передвижения гандболиста	2	Двадцатая неделя	

59	Ловля и передача мяча (теория). Передача мяча.	2	Двадцатая неделя	
60	Ловля и передача мяча (теория). Передача мяча	2	Двадцатая неделя	
61	Передача мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	2	Двадцать первая неделя	
62	Передача мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	2	Двадцать первая неделя	
63	Тактика нападения (теория). Ведение мяча.	2	Двадцать первая неделя	
64	Тактика нападения (теория). Ведение мяча.	2	Двадцать вторая неделя	
65	Ведение мяча. Учебная игра.	2	Двадцать вторая неделя	
66	Ведение мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	2	Двадцать вторая неделя	
67	Тактика защиты (теория). Бросок мяча. Учебная игра.	2	Двадцать третья неделя	
68	Тактика защиты (теория). Бросок мяча. Учебная игра.	2	Двадцать третья неделя	
69	Бросок мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	2	Двадцать третья неделя	
70	Бросок мяча. Учебная игра.	2	Двадцать четвертая неделя	
71	Бросок мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	2	Двадцать четвертая неделя	
72	Бросок мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	2	Двадцать четвертая неделя	
73	Тактика комбинационной игры (теория). Учебная игра.	2	Двадцать пятая неделя	
74	Тактика комбинационной игры (теория). Учебная игра.	2	Двадцать пятая неделя	
75	Техника и тактика игры(теория). Учебная игра.	2	Двадцать пятая неделя	
76	Техника и тактика игры(теория). Учебная игра.	2	Двадцать шестая неделя	
77	Техника и тактика игры. Учебная игра.	2	Двадцать шестая неделя	
78	Функции игроков. Учебная игра.	2	Двадцать шестая неделя	
79	Функции игроков. Учебная игра.	2	Двадцать седьмая неделя	
80	Контрольные нормативы (текущий контроль).	2	Двадцать седьмая неделя	
	5.Футбол.	54		

81	История футбол. Правила игры «Футбол». Перемещение игроков (теория)	2	Двадцать седьмая неделя	
82	История футбол. Правила игры «Футбол». Перемещение игроков (теория)	2	Двадцать восьмая неделя	
83	Правила игры «Футбол». Способы приема и передач мяча(теория). Перемещение игроков. Передача мяча.	2	Двадцать восьмая неделя	
84	Правила игры «Футбол». Способы приема и передач мяча(теория). Перемещение игроков. Передача мяча.	2	Двадцать восьмая неделя	
85	Прием мяча. Подвижная игра (с элементами футбола).	2	Двадцать девятая неделя	
86	Ведение мяча (теория). Способы ведения мяча. Подвижная игра (с элементами футбола).	2	Двадцать девятая неделя	
87	Ведение мяча (теория). Способы ведения мяча. Подвижная игра (с элементами футбола).	2	Двадцать девятая неделя	
88	Способы ведения мяча. Учебная игра.	2	Тридцатая неделя	
89	Тактика нападения (теория). Удары по мячу. Подвижные игры (с элементами футбола).	2	Тридцатая неделя	
90	Тактика нападения (теория). Удары по мячу. Подвижные игры (с элементами футбола).	2	Тридцатая неделя	
91	Тактика защиты(теория). Способы отбора мяча. Учебная игра.	2	Тридцать первая неделя	
92	Тактика защиты(теория). Способы отбора мяча. Учебная игра.	2	Тридцать первая неделя	
93	Учебная игра.	2	Тридцать первая неделя	
94	Учебная игра.	2	Тридцать вторая неделя	
95	Функции игроков в игре (теория). Вбрасывания мяча. Выполнение «углового удара».	2	Тридцать вторая неделя	
96	Функции игроков в игре (теория). Вбрасывания мяча. Выполнение «углового удара».	2	Тридцать вторая неделя	
97	Игра головой. Выполнение «углового удара». Учебная игра.	2	Тридцать третья неделя	
98	Тактика комбинационной игры (теория). Учебная игра.	2	Тридцать третья неделя	
99	Тактика комбинационной игры (теория). Учебная игра.	2	Тридцать третья неделя	
100	Учебная игра.	2	Тридцать четвертая	

			неделя	
101	Ведение мяча. Подвижные игры (с элементами футбола).	2	Тридцать четвертая неделя	
102	Игра вратаря. Учебная игра.	2	Тридцать четвертая неделя	
103	Тактика комбинационной игры (теория). Игра вратаря. Учебная игра.	2	Тридцать пятая неделя	
104	Тактика комбинационной игры (теория). Игра вратаря. Учебная игра.	2	Тридцать пятая неделя	
105	Учебная игра.	2	Тридцать пятая неделя	
106	Учебная игра.	2	Тридцать шестая неделя	
107	Контрольные нормативы (текущий контроль).	2	Тридцать шестая неделя	
	6.Итоговое занятие.	2		
108	Итоговый контроль.	2	Тридцать шестая неделя	
	Итого:	216		

5.1. Календарно-тематическое планирование 2 года

№	Тема занятий.	Всего часов	Дата проведения занятия по плану	Дата проведения занятия по факту
	1.Вводное занятие.	3		
1.	Вводный контроль	3	Первая неделя	
	2.Волейбол	78		
2	История волейбола. Основные способы перемещения волейболиста, прием и отбивание мяча. Техника перемещения в волейболе.	3	Первая неделя	
3	История волейбола. Основные способы перемещения волейболиста, прием и отбивание мяча. Техника перемещения в волейболе.	3	Первая неделя	
4	Терминология в волейболе. ОРУ. Техника перемещения в волейболе.	3	Вторая неделя	
5	Терминология в волейболе. Совершенствование передачи мяча.	3	Вторая неделя	
6	Совершенствование передачи	3	Вторая неделя	

	мяча.			
7	Основные стойки волейболиста, передача мяча. Совершенствование передачи мяча.	3	Третья неделя	
8	Основные стойки волейболиста, передача мяча. Совершенствование передачи мяча.	3	Третья неделя	
9	Правила игры. Прием мяча.	3	Третья неделя	
10	Правила игры. Прием мяча.	3	Четвертая неделя	
11	Прием мяча.	3	Четвертая неделя	
12	Прием мяча. Поддача. Учебная игра.	3	Четвертая неделя	
13	Прием мяча. Поддача. Учебная игра.	3	Пятая неделя	
14	Верхняя передача- основа игры. Прием мяча.	3	Пятая неделя	
15	Верхняя передача- основа игры. Прием мяча.	3	Пятая неделя	
16	Блокирование. Подвижная игра.	3	Шестая неделя	
17	Поддача.	3	Шестая неделя	
18	Поддача.	3	Шестая неделя	
19	Нападающий удар.	3	Седьмая неделя	
20	Нападающий удар.	3	Седьмая неделя	
21	Нападающий удар. Подвижная игра.	3	Седьмая неделя	
22	Нападающий удар. Подвижная игра.	3	Восьмая неделя	
23	Учебная игра.	3	Восьмая неделя	
24	Учебная игра.	3	Восьмая неделя	
25	Подвижная игра.	3	Девятая неделя	
26	Подвижная игра.	3	Девятая неделя	
27	Текущий контроль. Контрольные нормативы .	3	Девятая неделя	
	3.Баскетбол.	81		
28	История баскетбола. Стойка баскетболиста.	3	Десятая неделя	
29	История баскетбола. Стойка баскетболиста.	3	Десятая неделя	
30	Правила игры «Баскетбол».Стойка баскетболиста.	3	Десятая неделя	
31	Правила игры «Баскетбол».Стойка баскетболиста.	3	Одиннадцатая неделя	
32	Стойка баскетболиста (теория).	3	Одиннадцатая	

	Стойка баскетболиста.		неделя	
33	Стойка баскетболиста, передвижения, повороты и остановки.	3	Одиннадцатая неделя	
34	Передачи мяча. (теория) Передачи мяча (практика)	3	Двенадцатая неделя	
35	Передачи мяча (теория) Передачи мяча (практика)	3	Двенадцатая неделя	
36	Передачи мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола	3	Двенадцатая неделя	
37	Передачи мяча (практика).	3	Тринадцатая неделя	
38	Передачи мяча (практика).	3	Тринадцатая неделя	
39	Передачи мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола	3	Тринадцатая неделя	
40	Ведение мяча.	3	Четырнадцатая неделя	
41	Ведение мяча.	3	Четырнадцатая неделя	
42	Ведение мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола	3	Четырнадцатая неделя	
43	Бросок мяча в корзину (практика).	3	Пятнадцатая неделя	
44	Бросок мяча в корзину (практика).	3	Пятнадцатая неделя	
45	Бросок мяча в корзину. Учебная игра.	3	Пятнадцатая неделя	
46	Бросок мяча в корзину	3	Шестнадцатая неделя	
47	Бросок мяча в корзину	3	Шестнадцатая неделя	
48	Техника и тактика приемов в игре. Учебная игра.	3	Шестнадцатая неделя	
49	Техника и тактика приемов в игре. Учебная игра.	3	Семнадцатая неделя	
50	Техника и тактика приемов в игре. Подвижная игра с элементами баскетбола.	3	Семнадцатая неделя	
51	Тактика комбинационной игры. Учебная игра.	3	Семнадцатая неделя	
52	Тактика комбинационной игры. Учебная игра.	3	Восемнадцатая неделя	
53	Тактика комбинационной игры. Учебная игра.	3	Восемнадцатая неделя	
54	Текущий контроль. Контрольные нормативы.	3	Восемнадцатая неделя	
	4. Гандбол.	78		
55	История гандбола. Техника перемещений игрока (теория). Передвижения гандболиста.	3	Девятнадцатая неделя	
56	История гандбола. Техника перемещений игрока (теория).	3	Девятнадцатая неделя	

	Передвижения гандболиста.			
57	Правила игры «Гандбол». Передвижения гандболиста	3	Девятнадцатая неделя	
58	Правила игры «Гандбол». Передвижения гандболиста	3	Двадцатая неделя	
59	Ловля и передача мяча (теория). Передача мяча.	3	Двадцатая неделя	
60	Ловля и передача мяча (теория). Передача мяча	3	Двадцатая неделя	
61	Передача мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	Двадцать первая неделя	
62	Передача мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	Двадцать первая неделя	
63	Ведение мяча.	3	Двадцать первая неделя	
64	Ведение мяча.	3	Двадцать вторая неделя	
65	Ведение мяча. Учебная игра.	3	Двадцать вторая неделя	
66	Ведение мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	Двадцать вторая неделя	
67	Бросок мяча. Учебная игра.	3	Двадцать третья неделя	
68	Бросок мяча. Учебная игра.	3	Двадцать третья неделя	
69	Бросок мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	Двадцать третья неделя	
70	Бросок мяча. Учебная игра.	3	Двадцать четвертая неделя	
71	Бросок мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	Двадцать четвертая неделя	
72	Бросок мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	Двадцать четвертая неделя	
73	Учебная игра.	3	Двадцать пятая неделя	
74	Учебная игра.	3	Двадцать пятая неделя	
75	Учебная игра.	3	Двадцать пятая неделя	
76	Учебная игра.	3	Двадцать шестая неделя	
77	Техника и тактика игры. Учебная игра.	3	Двадцать шестая неделя	
78	Функции игроков. Учебная игра.	3	Двадцать шестая неделя	
79	Функции игроков. Учебная игра.	3	Двадцать седьмая неделя	
80	Текущий контроль. Контрольные нормативы.	3	Двадцать седьмая неделя	

	5.Футбол.	81		
81	История футбол. Правила игры «Футбол». Перемещение игроков (теория)	3	Двадцать седьмая неделя	
82	История футбол. Правила игры «Футбол». Перемещение игроков (теория)	3	Двадцать восьмая неделя	
83	Правила игры «Футбол». Способы приема и передач мяча(теория). Перемещение игроков. Передача мяча.	3	Двадцать восьмая неделя	
84	Правила игры «Футбол». Способы приема и передач мяча(теория). Перемещение игроков. Передача мяча.	3	Двадцать восьмая неделя	
85	Прием мяча. Подвижная игра (с элементами футбола).	3	Двадцать девятая неделя	
86	Ведение мяча (теория). Способы ведения мяча. Подвижная игра (с элементами футбола).	3	Двадцать девятая неделя	
87	Ведение мяча (теория). Способы ведения мяча. Подвижная игра (с элементами футбола).	3	Двадцать девятая неделя	
88	Способы ведения мяча. Учебная игра.	3	Тридцатая неделя	
89	Удары по мячу. Подвижные игры (с элементами футбола).	3	Тридцатая неделя	
90	Удары по мячу. Подвижные игры (с элементами футбола).	3	Тридцатая неделя	
91	Способы отбора мяча. Учебная игра.	3	Тридцать первая неделя	
92	Способы отбора мяча. Учебная игра.	3	Тридцать первая неделя	
93	Учебная игра.	3	Тридцать первая неделя	
94	Учебная игра.	3	Тридцать вторая неделя	
95	Вбрасывания мяча. Выполнение «углового удара».	3	Тридцать вторая неделя	
96	Вбрасывания мяча. Выполнение «углового удара».	3	Тридцать вторая неделя	
97	Игра головой. Выполнение «углового удара». Учебная игра.	3	Тридцать третья неделя	
98	Учебная игра.	3	Тридцать третья неделя	
99	Учебная игра.	3	Тридцать третья неделя	
100	Учебная игра.	3	Тридцать четвертая неделя	
101	Ведение мяча. Подвижные игры (с элементами футбола).	3	Тридцать четвертая неделя	
102	Игра вратаря. Учебная игра.	3	Тридцать	

			четвертая неделя	
103	Игра вратаря. Учебная игра.	3	Тридцать пятая неделя	
104	Текущий контроль (промежуточная аттестация). Контрольные нормативы	3	Тридцать пятая неделя	
105	Учебная игра.	3	Тридцать пятая неделя	
106	Учебная игра.	3	Тридцать шестая неделя	
107	Учебная игра.	3	Тридцать шестая неделя	
	6.Итоговое занятие.	3		
108	Итоговое занятие.	3	Тридцать шестая неделя	
	Итого:	324		

6.1. Календарно-тематическое планирование 3 года

№	Тема занятий.	Всего часов	Дата проведения занятия по плану	Дата проведения занятия по факту
	1.Вводное занятие.	3		
1.	Вводный контроль	3	Первая неделя	
	2.Волейбол	78		
2	История волейбола. Основные способы перемещения волейболиста, прием и отбивание мяча. Техника перемещения в волейболе.	3	Первая неделя	
3	История волейбола. Основные способы перемещения волейболиста, прием и отбивание мяча. Техника перемещения в волейболе.	3	Первая неделя	
4	Терминология в волейболе. ОРУ. Техника перемещения в волейболе.	3	Вторая неделя	
5	Терминология в волейболе. Совершенствование передачи мяча.	3	Вторая неделя	
6	Совершенствование передачи мяча.	3	Вторая неделя	
7	Основные стойки волейболиста, передача мяча. Совершенствование передачи мяча.	3	Третья неделя	
8	Основные стойки волейболиста, передача мяча. Совершенствование передачи мяча.	3	Третья неделя	
9	Правила игры. Прием мяча.	3	Третья неделя	

10	Правила игры. Прием мяча.	3	Четвертая неделя	
11	Прием мяча.	3	Четвертая неделя	
12	Прием мяча. Поддача. Учебная игра.	3	Четвертая неделя	
13	Прием мяча. Поддача. Учебная игра.	3	Пятая неделя	
14	Верхняя передача- основа игры. Прием мяча.	3	Пятая неделя	
15	Верхняя передача- основа игры. Прием мяча.	3	Пятая неделя	
16	Блокирование. Подвижная игра.	3	Шестая неделя	
17	Поддача.	3	Шестая неделя	
18	Поддача.	3	Шестая неделя	
19	Нападающий удар.	3	Седьмая неделя	
20	Нападающий удар.	3	Седьмая неделя	
21	Нападающий удар. Подвижная игра.	3	Седьмая неделя	
22	Нападающий удар. Подвижная игра.	3	Восьмая неделя	
23	Учебная игра.	3	Восьмая неделя	
24	Учебная игра.	3	Восьмая неделя	
25	Подвижная игра.	3	Девятая неделя	
26	Подвижная игра.	3	Девятая неделя	
27	Текущий контроль. Контрольные нормативы .	3	Девятая неделя	
	3.Баскетбол.	81		
28	История баскетбола. Стойка баскетболиста.	3	Десятая неделя	
29	История баскетбола. Стойка баскетболиста.	3	Десятая неделя	
30	Правила игры «Баскетбол».Стойка баскетболиста.	3	Десятая неделя	
31	Правила игры «Баскетбол».Стойка баскетболиста.	3	Одиннадцатая неделя	
32	Стойка баскетболиста (теория). Стойка баскетболиста.	3	Одиннадцатая неделя	
33	Стойка баскетболиста, передвижения, повороты и остановки.	3	Одиннадцатая неделя	
34	Передачи мяча. (теория) Передачи мяча (практика)	3	Двенадцатая неделя	
35	Передачи мяча (теория) Передачи мяча (практика)	3	Двенадцатая неделя	

36	Передачи мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола	3	Двенадцатая неделя	
37	Передачи мяча (практика).	3	Тринадцатая неделя	
38	Передачи мяча (практика).	3	Тринадцатая неделя	
39	Передачи мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола	3	Тринадцатая неделя	
40	Ведение мяча.	3	Четырнадцатая неделя	
41	Ведение мяча.	3	Четырнадцатая неделя	
42	Ведение мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола	3	Четырнадцатая неделя	
43	Бросок мяча в корзину (практика).	3	Пятнадцатая неделя	
44	Бросок мяча в корзину (практика).	3	Пятнадцатая неделя	
45	Бросок мяча в корзину. Учебная игра.	3	Пятнадцатая неделя	
46	Бросок мяча в корзину	3	Шестнадцатая неделя	
47	Бросок мяча в корзину	3	Шестнадцатая неделя	
48	Техника и тактика приемов в игре. Учебная игра.	3	Шестнадцатая неделя	
49	Техника и тактика приемов в игре. Учебная игра.	3	Семнадцатая неделя	
50	Техника и тактика приемов в игре. Подвижная игра с элементами баскетбола.	3	Семнадцатая неделя	
51	Тактика комбинационной игры. Учебная игра.	3	Семнадцатая неделя	
52	Тактика комбинационной игры. Учебная игра.	3	Восемнадцатая неделя	
53	Тактика комбинационной игры. Учебная игра.	3	Восемнадцатая неделя	
54	Текущий контроль. Контрольные нормативы.	3	Восемнадцатая неделя	
	4. Гандбол.	78		
55	История гандбола. Техника перемещений игрока (теория). Передвижения гандболиста.	3	Девятнадцатая неделя	
56	История гандбола. Техника перемещений игрока (теория). Передвижения гандболиста.	3	Девятнадцатая неделя	
57	Правила игры «Гандбол». Передвижения гандболиста	3	Девятнадцатая неделя	
58	Правила игры «Гандбол». Передвижения гандболиста	3	Двадцатая неделя	
59	Ловля и передача мяча (теория). Передача мяча.	3	Двадцатая неделя	
60	Ловля и передача мяча (теория).	3	Двадцатая	

	Передача мяча		неделя	
61	Передача мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	Двадцать первая неделя	
62	Передача мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	Двадцать первая неделя	
63	Ведение мяча.	3	Двадцать первая неделя	
64	Ведение мяча.	3	Двадцать вторая неделя	
65	Ведение мяча. Учебная игра.	3	Двадцать вторая неделя	
66	Ведение мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	Двадцать вторая неделя	
67	Бросок мяча. Учебная игра.	3	Двадцать третья неделя	
68	Бросок мяча. Учебная игра.	3	Двадцать третья неделя	
69	Бросок мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	Двадцать третья неделя	
70	Бросок мяча. Учебная игра.	3	Двадцать четвертая неделя	
71	Бросок мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	Двадцать четвертая неделя	
72	Бросок мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	3	Двадцать четвертая неделя	
73	Учебная игра.	3	Двадцать пятая неделя	
74	Учебная игра.	3	Двадцать пятая неделя	
75	Учебная игра.	3	Двадцать пятая неделя	
76	Учебная игра.	3	Двадцать шестая неделя	
77	Техника и тактика игры. Учебная игра.	3	Двадцать шестая неделя	
78	Функции игроков. Учебная игра.	3	Двадцать шестая неделя	
79	Функции игроков. Учебная игра.	3	Двадцать седьмая неделя	
80	Текущий контроль. Контрольные нормативы.	3	Двадцать седьмая неделя	
	5. Футбол.	81		
81	История футбол. Правила игры «Футбол». Перемещение игроков (теория)	3	Двадцать седьмая неделя	
82	История футбол. Правила игры «Футбол». Перемещение игроков (теория)	3	Двадцать восьмая неделя	
83	Правила игры «Футбол». Способы	3	Двадцать	

	приема и передач мяча(теория). Перемещение игроков. Передача мяча.		восьмая неделя	
84	Правила игры «Футбол». Способы приема и передач мяча(теория). Перемещение игроков. Передача мяча.	3	Двадцать восьмая неделя	
85	Прием мяча. Подвижная игра (с элементами футбола).	3	Двадцать девятая неделя	
86	Ведение мяча (теория). Способы ведения мяча. Подвижная игра (с элементами футбола).	3	Двадцать девятая неделя	
87	Ведение мяча (теория). Способы ведения мяча. Подвижная игра (с элементами футбола).	3	Двадцать девятая неделя	
88	Способы ведения мяча. Учебная игра.	3	Тридцатая неделя	
89	Удары по мячу. Подвижные игры (с элементами футбола).	3	Тридцатая неделя	
90	Удары по мячу. Подвижные игры (с элементами футбола).	3	Тридцатая неделя	
91	Способы отбора мяча. Учебная игра.	3	Тридцать первая неделя	
92	Способы отбора мяча. Учебная игра.	3	Тридцать первая неделя	
93	Учебная игра.	3	Тридцать первая неделя	
94	Учебная игра.	3	Тридцать вторая неделя	
95	Вбрасывания мяча. Выполнение «углового удара».	3	Тридцать вторая неделя	
96	Вбрасывания мяча. Выполнение «углового удара».	3	Тридцать вторая неделя	
97	Игра головой. Выполнение «углового удара». Учебная игра.	3	Тридцать третья неделя	
98	Учебная игра.	3	Тридцать третья неделя	
99	Учебная игра.	3	Тридцать третья неделя	
100	Учебная игра.	3	Тридцать четвертая неделя	
101	Ведение мяча. Подвижные игры (с элементами футбола).	3	Тридцать четвертая неделя	
102	Игра вратаря. Учебная игра.	3	Тридцать четвертая неделя	
103	Игра вратаря. Учебная игра.	3	Тридцать пятая неделя	
104	Текущий контроль (промежуточная аттестация). Контрольные нормативы	3	Тридцать пятая неделя	
105	Учебная игра.	3	Тридцать пятая	

			неделя	
106	Учебная игра.	3	Тридцать шестая неделя	
107	Учебная игра.	3	Тридцать шестая неделя	
	6.Итоговое занятие.	3		
108	Итоговое занятие.	3	Тридцать шестая неделя	
	Итого:	324		