

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная  
школа № 5 имени героя РФ М. Г. Ефремова г. Вязьмы Смоленской области

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
МБОУ СОШ №5  
г. Вязьмы  
Смоленской области,  
протокол  
от 31.08.2020 № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ № 5  
*Ильина И.В.*  
Приказ № 118-01-02 от 01.09.2020



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**кружка «Спортивные игры»**  
Возраст детей: 11 лет  
Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:  
Андреева Наталья Александровна  
педагог дополнительного образования

г. Вязьма  
2020 год

**Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная  
школа № 5 имени героя РФ М. Г. Ефремова г. Вязьмы Смоленской области**

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
МБОУ СОШ №5  
г. Вязьмы  
Смоленской области,  
протокол  
от 31.08.2020 № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ № 5  
\_\_\_\_\_Ильина И.В.  
Приказ № 118-01-02 от 01.09.2020

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**кружка «Спортивные игры»**  
Возраст детей: 11 лет  
Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:  
Андреева Наталья Александровна  
педагог дополнительного образования

г. Вязьма  
2020 год

## Пояснительная записка

**Направленность ( профиль) программы-Игра** — это отдых от серьезной работы для восстановления сил. Так же в игровой самостоятельной двигательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества ребенка.

**Актуальность программы-Истоки подвижных игр** уходят корнями в глубокую древность. История появления игр позволяет понять их воспитательное значение. Многие виды фольклора подтверждают предположение ученых о том, что истоки подвижных игр заложены в первобытнообщинном строе. В 30-е годы XX столетия появились специальные исследования Маргарет Мид, посвященные детям племени Новой Гвинеи, в которых имеются материалы об образе жизни детей и их играх. Учёными доказано, что игра была спутником человека с незапамятных времен. По их мнению игры существуют для того, чтобы ребенок отдыхал в привычных, радостных, легких, не требующих большой затраты сил, упражнениях, позволяющих восстановить силы другого порядка, необходимые для поддержания жизни.

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека. В детском возрасте игра - основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физического воспитания. Игра — прерогатива детства. Дети играют, как дышат. Именно детские игры окупаются золотом самой высокой пробы, воспитывая щедрые, честные, высоконравственные личности. Универсальная интрига любой игры — победа над собой: физическая, духовная, интеллектуальная, творческая, любая.

Круг игр, используемых в целях физического воспитания, в настоящее время весьма велик и разнообразен. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные. К подвижным относятся простые игры с элементарными правилами и несложными взаимодействиями. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу - спортивные игры, или игровые виды спорта.

Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта. Спортивные игры отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование, инвентарь, что позволяет проводить соревнования различного масштаба.

## **Педагогическая целесообразность, отличительные особенности программы**

Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В командно-игровых видах цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч, шайбу и пр.) в определенное место площадки соперников и не допустить такового в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т. п. В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Командные и лично-командные спортивные игры имеют различия по характеру взаимоотношений участников игры: партнерами - между игроками одной команды; между соперниками - игроками противоборствующих команд. Взаимоотношения игроков одной команды определяются спецификой спортивной игры, структурой соревновательной игровой деятельности с учетом действий своей команды и игроков соперника

Ролевые структуры основаны на отношениях «играть роль», «занимать должность», «выполнять обязанности» и отношениях между такими ролями. Каждому члену команды определена его «игровая функция» («игровое амплуа»). Каждая роль определяется совокупностью функциональных обязанностей, задаваемых сюжетом состязания (игры). При этом роль может модифицироваться в зависимости от особенностей спортсмена и характера соревнований. Ролевые структуры не могут быть жестко заданы в силу того, что они всегда являются функциями действий всех партнеров по команде и всех соперников (в их единстве), а эти функции зависят от динамики конкретных обстоятельств, складывающихся в каждом состязании.

Функциональные структуры играющих команд образованы функциональными отношениями между ролевыми обязанностями спортсменов. Эти отношения формируют определенные роли в группы для совместного решения тактических задач. Каждая подобная группа связана определенными отношениями собственной команды, объединяющими их для выполнения тактических действий, а также с соперниками в целях реализации задач игры в целом. На этой основе формируются коллективные действия - групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Информационные структуры играющих команд образованы отношениями информационной связности как внутри каждой команды, так и между соперниками в процессе состязания (игры). Характер, качество, достоверность, своевременность потоков информации позволяют принимать решения, исполнять с тем или иным качеством рефлексивные процедуры, вообще, действовать с разной степенью адекватности динамике ситуации состязания (игры). Важно учитывать, что информационные связи соперников определены стремлением каждой стороны все узнать о сопернике и не позволить это же выполнить ему. Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником. Количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства команды и ее членов.

Общая характеристика игровых действий является важной основой при определении влияния спортивных игр на организм занимающихся. Спортивные игры имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение. Правильно организованные занятия содействуют формированию гармоническому развитию занимающихся. Разнообразные движения и действия, выполняемые участниками спортивных игр в большинстве случаев на свежем воздухе, т. е. в благоприятных гигиенических условиях, имеют большое оздоровительное значение. Они способствуют укреплению двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма и являются средством активного отдыха. Велико образовательно-воспитательное значение спортивных игр. На практических и теоретических занятиях по спортивным играм занимающиеся приобретают специальные знания, умения и навыки, необходимые для овладения техникой и тактикой игры и методикой тренировки. Систематическая тренировка является действенным средством воспитания настойчивости, целеустремленности, трудолюбия. Тренировка и участие в соревнованиях способствуют развитию дружбы и товарищества, чувства долга и ответственности перед коллективом. Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения - от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала,

обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Велико и агитационное значение спортивных игр. Ежегодно миллионы зрителей посещают соревнования по спортивным играм. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Спортивная борьба увлекательна и интересна не только для участников, но и для зрителей. Игровая деятельность участников состязания вызывает у зрителей стремление стать такими же ловкими, смелыми и выносливыми. Поэтому привлечение молодежи к занятиям физкультурой часто происходит именно через спортивные игры.

**Объем программы** – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет - 1 год обучения – 4 часа в неделю (общее количество часов -136)

**Формы обучения и виды занятий**– игра, беседа, инструктаж, индивидуальное задание, командная работа;

1. Вводное – традиционное, устное
2. Практическое – ознакомление с темой, усвоение теоретического материала, применение на практике изученных техник и приемов
3. Обобщение – анализ выполненных работ
4. Контроль качества исполнения.

**Срок освоения программы** определяется содержанием программы и рассчитана на 1 год обучения, необходимых для ее освоения.

**Режим занятий** – с периодичностью два раза в неделю, и продолжительностью занятий четыре часа.

**Цель программы** – обучить учащихся спортивным играм: пионербол, баскетбол, настольный теннис, футбол, русская лапта.

## **Образовательные задачи подвижных игр**

### **Игра**

- влияет на формирование личности: это сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы.

- способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Подвижные игры, таким образом, положительно влияют на умственное развитие. Хотя, при проведении подвижных игр, в силу их специфики, прежде всего решаются задачи собственно физического воспитания.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений.

Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Необходимо приучать детей использовать эти навыки в нестандартных условиях.

Подвижные игры развивают организаторские навыки:

- участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.).

### **1.Образовательные задачи:**

-обучение двигательным действиям с предметами и без;

-развитие и укрепление крупных и мелких групп мышц.

### **2.Воспитывающие задачи:**

-развитие эмоционально-волевой сферы;

-развитие нравственных качеств личности.

### **3.Развивающие задачи:**

-формирование функциональных возможностей дыхательной сердечно-сосудистой системы;

-тренировка вестибулярного аппарата;

-повышение активности сенсорных систем.

### **Планируемые результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной

деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия игровыми видами спорта для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях игровыми видами спорта стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Игровые виды спорта развивают такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное



тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в игровых видах спорта способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Игровые виды спорта позволяют выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотrudничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование спортивных игр в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий игровыми видами спорта.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий игровыми видами спорта.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

## Учебный план

№ п/ п	Спортивные игры	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Баскетбол	22	1	21	Тестирование(контрольные упражнения по видам спорта),соревнования.
2.	Волейбол	24	1	23	
3.	Футбол	26	2	24	
4.	Теннис	32	1	31	
5.	Русская лапта	32	1	31	
	Итого	136	6	130	

### Задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни,укрепление здоровья содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта иактивного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение и техники и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости ,гибкости.);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### Содержание программы

1. Общая физическая подготовка.
- 2.Основная стойка, построение в шеренгу.

3. Упражнения для формирования осанки.
4. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.
5. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом.
6. Бег по кругу, с изменением направления и скорости.
7. Высокий старт и бег со старта по команде.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Челночный бег 3x10 метров, бег до 6 минут.

## Общая теория

### 1. **Вводные занятия.**

На вводных занятиях решаются организационные вопросы, проводится ознакомление учащихся с планом работы на год, обсуждаются цели и задачи курса, рассматриваются основные темы курса.

Для правильной и безопасной работы изучаются правила поведения в спортзале и на улице, правила организации рабочего места, проводится инструктаж по технике безопасности, даются медицинские рекомендации.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег на месте с высоко поднятыми коленями, приседания на месте, прыжки вверх и др.

### 2. **Баскетбол.**

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

Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### 3. **Волейбол.**

Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. 2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

#### **4. Футбол.**

Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. 2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

#### **5. Теннис**

Чтобы **правильно играть** в настольный теннис с друзьями у нас в клубе, достаточно ознакомиться с краткими правилами по настольному теннису. Если вы профессиональный игрок, то этих правил вам может не хватить.

Итак, начнем с самого главного — инвентаря, без него играть в настольный теннис невозможно. Как показывает практика, подходя к теннисному столу, далеко не все знают какими должны быть ракетки и мячики.

Самые минимальные требования к инвентарю:

1. Отбивать мяч разрешается только ракеткой, одна сторона которой имеет накладку красного цвета, другая черного. Если в большой компании друг принес зеленую ракетку из спортмастера, и он сильнейший игрок, то можете смело говорить ему, что играть не будете, так как не соответствует требованиям.
2. Разрешается играть только белым мячом или оранжевым мячом, причем обязательно с маркировкой ITTF. Если друзья неожиданно начали вас выигрывать мячом из гипермаркета "Лента", у вас железобетонное оправдание — мяч не той системы.
3. Высота сетки в настольном теннисе 15,25 см. Есть даже специальный прибор, измеряющий высоту сетки, а главное ее натяжение! Попросите друзей его захватить перед походом клуб, без него будет сложно играть.

#### **6. Русская лапта**

Для игры нужно выбрать большую площадку или лужайку. Размечается поле так, как показано на рисунке. Используют для лапты обыкновенный теннисный мяч. Биту можно изготовить самостоятельно, но вполне подойдёт и бита для игры в бейсбол. Численность команды может быть до 10 человек. В каждой команде имеется равное количество участников. Команды две, и чтобы различаться, игроки надевают футболки разного цвета. В начале игры проводится жеребьёвка, по итогам которой одна из команд становится нападающей и занимает линию города. Противоположная команда становится защищающейся и распределяется по игровому полю. По другой терминологии нападающая команда называется «бьющая», а команда защищающаяся – «водящая».

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
				<b>Русская лапта</b>	<b>16</b>		
1	сентябрь	01	беседа	Техника безопасности при занятиях русской лаптой. Развитие русской лапты в России.	2	школа	
2	сентябрь	04	практика	Правила игры в русскую лапту	2	школа	Практическая
3	сентябрь,	8	практика	Стартовая стойка. Способы перемещения. Ловля мяча. Выполнение передачи	2	школа	Практическая
4	сентябрь,	11	практика	Осаливание, переосаливание, самоосаливание, перебежки.	2	школа	практическая
5	сентябрь	15	практика	Подача мяча. Удары сверху и	2	школа	практическая

				сбоку			
6	сентябрь	18	практика	Подача мяча. Удар «свечей».	2	школа	практическа я
7	сентябрь	22	практика	Действие игроков в нападении и защите	2	Школа	
8	сентябрь	25		Учебная игра.	2	школа	
				<b>Футбол</b>	<b>16</b>		
9	сентябрь	29	беседа	Техника безопасности при игре в футбол. Развитие футбола в России.	2	школа	
10	октябрь	02		Способы удара по мячу	2	школа	
11	октябрь	13		Остановка, ведение, отбор мяча. Обманные движения.	2	школа	
12	октябрь	16		Остановка, ведение, отбор мяча. Обманные движения.	2	Школа	
13	октябрь	20		Техника игры вратаря	2	Школа	
14	октябрь	23		Передача мяча партнеру	2	Школа	
15	октябрь	27	показ	Действия игроков в нападении и защите	2	школа	
16	октябрь	30	игра	Учебная игра	2	школа	

				<b>Теннис</b>	<b>32</b>		
17	ноябрь	03	беседа	Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Развитие настольного тенниса в России.	2	школа	Устный опрос
18	ноябрь	06		Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	2	школа	
19	ноябрь	10		Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки	2	школа	
20	ноябрь	13		Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры	2	школа	
21	ноябрь	17		Правила игры в настольный	2	школа	



				теннис. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.			
22	ноябрь	20		Поддачи	2	школа	
23	ноябрь	24		Поддачи	2	школа	
24	ноябрь	27		Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	2	школа	
25	декабрь	01		Удар «накат» справа и слева на столе	2	школа	
26	декабрь	04		Игра в «крутиловку» вправо и влево	2	школа	
27	декабрь	08	показ	Свободная игра на столе	2	школа	
28	декабрь	11	показ	Свободная игра на столе	2	школа	
29	декабрь	15		Игра на счет из одной партии	2	школа	
30	декабрь	18		Тактика игры с разными противниками	2	школа	
31	декабрь	22		Основные тактические варианты игры	2	школа	
32	декабрь	25		Учебная игра	2	школа	
				<b>Волейбол</b>	<b>24</b>		

33	декабрь	29	беседа	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки с перемещением и исходными положениями. Техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	2	школа	Устный опрос
34	январь	12		Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	2	школа	
35	январь	15	показ	Верхняя и нижняя передача мяча в парах	2	школа	
36	январь	19	показ	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения	2	школа	
37	январь	22		Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	школа	
38	январь	26		Нижняя прямая подача	2	школа	
39	январь	29	беседа	Прием мяча снизу	2	школа	
40	февраль	02		Прием мяча снизу	2	школа	
41	февраль	05		Нижняя прямая подача и прием мяча снизу	2	школа	
42	февраль	09		Групповые	2	школа	

				упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.			
43	февраль	12	показ	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.	2	школа	Практическое занятие
44	февраль	16		Учебная игра	2	школа	
				<b>Баскетбол</b>	<b>22</b>		
45	февраль	19	беседа	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	2	школа	Устный опрос
46	март	02		Ловля и передача мяча	2	школа	
47	март	05		Ведение мяча	2	школа	
48	март	09		Эстафеты с ведением мяча	2	школа	
49	март	16		Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны	2	школа	
50	март	19		Броски мяча в кольцо	2	школа	
51	март	23		Броски мяча в кольцо	2	школа	
52	март	26		Эстафеты с элементами баскетбола	2	школа	
53	март	30	показ	Комбинации из основных элементов	2	школа	Практическое занятие
54	апрель	02		Учебная игра	2	школа	

55	апрель	06		Игра по упрощенным правилам	2	школа	
				<b>Футбол</b>	<b>26</b>		
56	апрель	09	беседа	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры в футбол.	2	школа	
57	апрель	20		Способы удара по мячу	2	школа	
58	апрель	23		Остановка, ведение, отбор мяча. Обманные движения.	2	школа	
59	апрель	27	показ	Техника игры вратаря	2	школа	
60	апрель	30	беседа	Техника игры вратаря	2	школа	
61	май	04	игра	Техника игры вратаря	2	школа	Практическое занятие
62	май	07		Передача мяча партнеру	2	школа	
63	май	11		Передача мяча партнеру	2	школа	
64	май	14		Действия игроков в нападении и защите	2	школа	
65	май	18		Учебная игра	2	школа	Практическое занятие
66	май	21		Учебная игра	2	школа	
67	май	25		Учебная игра	2	школа	Практическое занятие
68	май	28		Учебная игра	2	школа	

## Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 3-4 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.