

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 279 имени Героя Советского Союза
контр-адмирала Лунина Николая Александровича»

ПРИНЯТА

Протокол педсовета №14
от « 25 » мая 2018 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 279

И.В. Матвишина

« 21 » 08 2018 года

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВР
Матвишин А.Н.
« 25 » 05 2018 года

РАССМОТРЕНО

на заседании Методического
совета школы № 5
от « 29 » мая 2018 года

Программа клуба
«СпортМикс»
(спортивно-оздоровительная направленность)

Составитель: Н.П.Беляева,
учитель физической культуры
Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 14-17 лет (9-11 классы)

г. Гаджиево
2018 г

Личностные, метапредметные результаты освоения курса.

Личностные результаты	Метапредметные результаты
<ul style="list-style-type: none">– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;	<ul style="list-style-type: none">– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Содержание курса.

ВОЛЕЙБОЛ.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Порядок и содержание секции.

Физическая культура и спорт в России. Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития волейбола. Первые соревнования волейболистов в России и за рубежом. Популярность волейбола в России. Крупнейшие всероссийские соревнования.

2. Гигиена спортсмена и врачебный контроль.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви волейболиста. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Значение и способы закаливания. Подсчет пульса.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма человека.

4. Техника безопасности на занятиях волейбольной секции.

Проведение учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с набивными мячами и скакалками

5. Волейбольный инвентарь, мячи, набивные мячи, скакалки.

Правила ухода за мячами и их хранение. Индивидуальный выбор обуви волейболиста
Особенности одежды волейболиста.

6. Краткая характеристика техники волейбола.

Стойка волейболиста, перемещение на площадке, повороты, прыжки, перекаты, падения на площадке.

7. Соревнования по волейболу.

Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке волейболиста. Оформление спортивного зала, разметка площадки. Обязанности участников соревнований. Разбор и анализ прошедших соревнований.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специально физическая подготовка.

Передвижение на площадке, имитационные упражнения, ускорение в определенных границах площадки и остановка, челночный бег 4x9 6x10. прыжковые упражнения на одной и обеих ногах, преодоление препятствий переноской набивного мяча

Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка.

Освоение техники передачи мяча с веру в парах(после перемещения вперед назад вправо ,влево) расстояние между партнёрами 6-8 м Нападающий удар из 4-2 зон, передача из зоны.

Приём мяча снизу двумя с подачи. Верхняя прямая подача из за лицевой линии. Освоение техники приёма мяча одной рукой в падении с перекатом на бедро и спину.

4 Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП, 3-4 соревнованиях по волейболу.

5. Инструкторская и судейская практика.

Выбор места для проведения занятий и соревнований. Подготовка проведения занятий. Подготовка волейбольного инвентаря к занятиям и соревнованиям.

Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	содержание и тема урока	количество часов
1	Вводное занятие.	1
2	Теоретические сведения	в ходе занятий
3	Изучение техники и тактики волейбола	10
4	Контрольные упражнения и соревнования	5
5	Инструкторская и судейская практика	2
6	Контрольные игры	3
7	Общая физическая и специальная подготовка.	14
8	Итоговое занятие	1
Итого часов:		36

БАСКЕТБОЛ.

В разделе «Основы знаний»:

1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Порядок и содержание секции.

Краткое историческое сведения о возникновении и развитии баскетбола в России. История развития баскетбола. Первые соревнования баскетболистов в России и за рубежом. Популярность баскетбола в России. Крупнейшие всероссийские соревнования.

2. Гигиена спортсмена и врачебный контроль.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви баскетболиста. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Значение и способы закаливания. Подсчет пульса.

3. Баскетбольный инвентарь, мячи, набивные мячи, скакалки.

Правила ухода за мячами и их хранение. Индивидуальный выбор обуви баскетболиста и особенности одежды.

4. Соревнования по баскетболу.

Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке. Оформление спортивного зала, разметка площадки. Обязанности участников соревнований. Разбор и анализ прошедших соревнований.

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

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	содержание и тема урока	количество часов
1	Вводное занятие.	1
2	Теоретические сведения	в ходе занятий
3	Изучение техники и тактики баскетбола	10
4	Контрольные упражнения и соревнования	5
5	Инструкторская и судейская практика	2
6	Контрольные игры	3
7	Общая физическая и специальная подготовка.	14
8	Итоговое занятие	1
Итого часов:		36

ФУТБОЛ.

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Порядок и содержание секции. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Популярность футбола в России. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви футболиста. Значение и организация самоконтроля. Значение и способы закаливания. Подсчет пульса. Правила обращения с инвентарем. Особенности одежды футболистов. Режим и питание спортсмена. Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке футболиста. Оформление спортивного зала, разметка площадки. Обязанности участников соревнований. Разбор и анализ прошедших соревнований.

Передвижения и остановки. Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

Удары по мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком

Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.

Ведения мяча и обводка. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.

Физическая подготовка. Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	содержание и тема урока	количество часов
1	Вводное занятие.	1
2	Теоретические сведения	в ходе занятий
3	Изучение техники и тактики футбола	11
4	Контрольные упражнения и соревнования	4
5	Инструкторская и судейская практика	2
6	Контрольные игры	4
7	Общая физическая и специальная подготовка.	13
8	Итоговое занятие	1
Итого часов:		36

ОФП.

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви и мест занятий. Места занятий, их оборудование и подготовка.

Оборудование и инвентарь. Одежда и обувь для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Профилактика травматизма.

Практическая подготовка.

1. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег “3 x 10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “5-ти минутный бег”. Метание малого мяча на дальность способом “из-за головы”. Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега.

Общая физическая и специальная подготовка.

1. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.

2. Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

3. Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия.

Подвижные игры.

Игры – эстафеты; подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр; общие подвижные символические игры, общеразвивающие игры.

Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	содержание и тема урока	количество часов
1	Вводное занятие.	1
2	Теоретические сведения	в ходе занятий
3	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег и беговые упражнения	8
4	Метание малого мяча	5
5	Прыжки	4
6	Подвижные игры	6
7	Общая физическая и специальная подготовка.	11
8	Итоговое занятие	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Дата	Тема	Всего часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
1		Волейбол. Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Порядок и содержание работы секции.	1	1	
2		Баскетбол. Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Порядок и содержание секции.	1	1	
3		Футбол. Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Порядок и содержание работы секции.	1	1	
4		ОФП. Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.	1	1	
5		Волейбол. Физическая культура и спорт в России. 1.Общая физическая подготовка. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за определенный отрезок времени. Руки перед грудью ноги согнуты в коленях удерживает партнер. 3-5-х 20-40сек. Освоение техники передачи мяча с веру в парах 2.Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.	1	15	45
6		Баскетбол. Краткое историческое сведение о возникновении и развитии баскетбола в России. Основные понятия. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	1	15	45
7		Футбол. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1	20	40
8		ОФП. История развития легкоатлетического спорта. Специальные беговые и прыжковые упражнения, бег по прямой на 30 метров; бег с последующим ускорением. Подвижная игра: "Кто быстрее".	1	20	40
9		Волейбол. Краткое историческое сведение о возникновении и развитии ФК и С в России. 2.Общая физическая подготовка.Спортивные игры. 3.Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	1	20	40
10		Баскетбол. История развития баскетбола.	1	10	50

		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры			
11		Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).	1		1
12		ОФП. Челночный бег “3 x 10м”, бег с изменением темпа. Подвижная игра – эстафета с переноской предметов.	1		1
13		Волейбол. История развития волейбола. 1.Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Отталкивание от стены обеими руками одновременно: попеременно правой и левой рукой. 2.Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	1	15	45
14		Баскетбол. Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	1		1
15		Футбол. Популярность футбола в России. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	20	40
16		ОФП. Возникновение легкоатлетических упражнений. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Подвижная игра “Охотники и утки”.	1	20	40
17		Волейбол. 1.Специальная физическая подготовка. Кроссовая Подготовка. 2.Общая физическая подготовка. В парах. Броски б/б мяча	1		1
18		Баскетбол. Первые соревнования баскетболистов в России и за рубежом. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1	15	45
19		Футбол. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1		1
20		ОФП. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивностью; бег из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Подвижная игра : “ Передача мяча в шеренгах и колоннах”.	1		1
21		Волейбол. Первые соревнования волейболистов в России и за рубежом. 1.Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. 2.Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения	1	15	45
22		Баскетбол. Популярность баскетбола в России. Стартовые рывки с места. Повторные	1	15	45

		рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м.			
23		<u>Футбол.</u> Личная гигиена спортсмена. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1	10	50
24		<u>ОФП.</u> Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха). Подвижная игра “Кто дальше бросит”.	1		1
25		<u>Волейбол.</u> Популярность волейбола в России. 1. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. 2. Имитационные упражнения 3. Подача мяча после подбрасывания через сетку с расстояния 4-6 м. игра(мяч в воздухе) Учебная игра в волейбол.	1	10	50
26		<u>Баскетбол.</u> Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м.	1		1
27		<u>Футбол.</u> Гигиенические требования к одежде и обуви футболиста. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1	15	45
28		<u>ОФП.</u> Легкая атлетика, как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.	1	20	40
29		<u>Волейбол.</u> Крупнейшие Всероссийские соревнования. Изучение техники и тактики волейбола. Специальные упражнения на согласованную работу команды.	1	10	50
30		<u>Баскетбол.</u> Крупнейшие Всероссийские соревнования. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	1	10	50
31		<u>Футбол.</u> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		1
32		<u>ОФП.</u> Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Равномерный “5-ти минутный бег”. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра с прыжками в высоту с прямого разбега.	1		1
33		<u>Волейбол.</u> Личная гигиена спортсмена. Подсчет пульса. 2. Общая физическая подготовка. Передача мяча в треугольнике расстояние между игроками до 2 м.	1	10	50
34		<u>Баскетбол.</u> Личная гигиена спортсмена. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест.	1	10	50
35		<u>Футбол.</u> Значение и организация самоконтроля. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	1	10	50
36		<u>ОФП.</u> Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов, спец. беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра с прыжками в высоту с прямого разбега.	1		1
37		<u>Волейбол.</u> Гигиенические требования к	1	10	50

		одежде и обуви волейболиста. Передача мяча в треугольнике. Учебная игра.			
38		Баскетбол. Гигиенические требования к одежде и обуви баскетболиста. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон	1	10	50
39		Футбол. Остановка мяча грудью.	1		1
40		ОФП. Гигиена спортсмена и закаливание. Подвижная игра с прыжками в высоту с прямого разбега.	1	15	45
41		Волейбол. Значение медицинского осмотра. 1. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры.	1	10	50
42		Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.	1		1
43		Футбол. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1		1
44		ОФП. Режим дня и режим питания, гигиена сна. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с малым мячом. Акробатические упражнения: кувырок вперед, “мост” лежа. Подвижная игра “Подвижная цель”.	1	20	40
45		Волейбол. В парах подбрасывание набивного мяча над собой, поворот на 180 гр. Ловля мяча и бросок партнеру стоя спиной к нему. Спортивные и подвижные игры.	1		1
46		Баскетбол. Значение медицинского осмотра. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.	1	10	50
47		Футбол. Значение и способы закаливания. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой.	1	10	50
48		ОФП. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения. Подвижная игра – эстафета с прыжками в высоту с прямого разбега.	1		1
49		Волейбол. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Ловля мяча и бросок партнеру стоя спиной к нему. Спортивные и подвижные игры.	1	15	45
50		Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры.	1		1
51		Футбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		1
52		ОФП. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в	1		1

		суставах. Упражнения с гантелями (для мальчиков). Подвижная игра “Охотники и утки”, “Удочка”.			
53		<u>Волейбол.</u> Жонглирование мячом приёмом снизу двумя, посылая мяч на различную высоту. Упражнения выполняются а месте и после перемещения. Подвижные и спортивные игры.	1		1
54		<u>Баскетбол.</u> Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага.	1	15	45
55		<u>Футбол.</u> Подсчет пульса. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1	5	55
56		<u>ОФП.</u> Гигиеническое значение водных процедур. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры “Быстрые и ловкие”, “Удочка”, “Успей выбежать”	1	15	45
57		<u>Волейбол.</u> Значение и способы закаливания. Общая физическая подготовка. Приём мяча снизу двумя с подачи. Нижняя прямая подача. Специальная подготовка. Имитационные упражнения. Учебная игра в волейбол.	1	10	50
58		<u>Баскетбол.</u> Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.	1		1
59		<u>Футбол.</u> Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1		1
60		<u>ОФП.</u> Строевые упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Подвижная игра “Не попадись”, игра – эстафета.	1		1
61		<u>Волейбол.</u> Подсчет пульса. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Приём мяча снизу двумя с подачи. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.	1	5	55
62		<u>Баскетбол.</u> Значение и способы закаливания. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.	1	10	50
63		<u>Футбол.</u> Правила обращения с инвентарем. Выбивание мяча ударом ногой.	1	10	50
64		<u>ОФП.</u> Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча снизу из положения стоя и сидя, броски мяча над собой, в стену, ловля мячей. Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом. Подвижная игра “Передача мяча в колоннах, шеренгах”.	1		1
65		<u>Волейбол.</u> Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Приём мяча снизу двумя с подачи. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.	1	10	50
66		<u>Баскетбол.</u> Подсчет пульса. Опорные и	1	5	55

		простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.			
67		<u>Футбол.</u> Отбор мяча перехватом.	1		1
68		<u>ОФП.</u> Гигиена одежды, обуви и мест занятий. Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча снизу из положения стоя и сидя, ловля мячей. Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом.	1	20	40
69		<u>Волейбол.</u> Правила обращения с набивными мячами и скакалками. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры.	1	15	45
70		<u>Баскетбол.</u> Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	1		1
71		<u>Футбол.</u> Особенности одежды футболистов. Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1	10	50
72		<u>ОФП.</u> Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча снизу из положения стоя и сидя, броски мяча над собой, в стену, ловля мячей. Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом. Подвижная игра “Передача мяча в колоннах, шеренгах”.	1		1
73		<u>Волейбол.</u> Правила ухода за мячами и их хранение. 1. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. 2. Подбрасывание волейбольного мяча вверх на различную высоту и удары по мячу стоя на месте и в прыжке с места.	1	10	50
74		<u>Баскетбол.</u> Правила ухода за мячами и их хранение. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	1	10	50
75		<u>Футбол.</u> Отбор мяча в подкате.	1		1
76		<u>ОФП.</u> Места занятий, их оборудование и подготовка. Бег, прыжки, выпрыгивания. Низкий старт. Подтягивание, отжимание.	1	20	40
77		<u>Волейбол.</u> Индивидуальный выбор обуви, особенности одежды волейболиста. Чередование передачи сверху приёмы снизу. В парах один учащийся набрасывает мяч другой отбивает сразу двумя руками. Упражнения выполняются на месте и после перемещения.	1	10	50
78		<u>Баскетбол.</u> Индивидуальный выбор обуви баскетболиста и особенности одежды. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест.	1	10	50
79		<u>Футбол.</u> Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1		1
80		<u>ОФП.</u> Упражнения с мячами: броски и ловля мяча двумя руками в парах; передача мяча с отскоком от пола на месте; ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом. Броски мяча в корзину. Подвижная игра “Меткий бросок”.	1		1
81		<u>Волейбол.</u> Многократные приёмы мяча снизу	1		1

		двумя руками-совершенствование техники. Чередование передачи сверху приёмы снизу. В парах один учащийся набрасывает мяч другой отбивает сразу двумя руками. Упражнения выполняются на месте и после перемещения.			
82		Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест.	1		1
83		Футбол. Режим и питание спортсмена. Ловля катящегося мяча.	1	15	45
84		ОФП. Оборудование и инвентарь. Отработка игровых приемов при передачах мяча в движении. Подвижная игра – эстафета с ведением мяча и передачей.	1	15	45
85		Волейбол. Правила поведения на соревнованиях. 1. Оформление спортивного зала, разметка. 2. Инструкторская и судейская практика. Подготовка волейбольного инвентаря. 3. Соревнования по волейболу. Разбор и анализ прошедших соревнований	1	10	50
86		Баскетбол. Правила поведения на соревнованиях. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.	1	10	50
87		Футбол. Ловля мяча, летящего навстречу.	1		1
88		ОФП. Упражнения с мячами: передачи мяча на месте и в движении двумя руками; ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом и легким бегом. Отработка игровых приемов при передачах мяча в движении. Подвижная игра – эстафета с ведением мяча и передачей.	1		1
89		Волейбол. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке волейболиста. 1. Общая физическая подготовка. Подвижные и спортивные игры 2. Нападающий удар по мячу из зоны собственного подбрасывания. 3. Нападающий удар из зоны четыре с передачи из зоны три. 4. Нападающий удар из зоны 2 с передачей из зоны 3	1	10	50
90		Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	1		1
91		Футбол. Ловля мяча сверху в прыжке.	1		1
92		ОФП. Одежда и обувь для занятий и соревнований. Подвижная игра “Меткий бросок”. Игровые правила при выполнении бросков мяча в корзину.	1	10	50
93		Волейбол. Эстафеты. Спортивные и подвижные игры.	1		1
94		Баскетбол. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	1	15	45
95		Футбол. Правила поведения на соревнованиях. Отбивание мяча кулаком в прыжке.	1	15	45

96		<u>ОФП.</u> Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Упражнения с баскетбольными мячами: передачи мяча в движении двумя руками; ведение мяча правой рукой шагом и легким бегом. Броски мяча в корзину. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	1		1
97		<u>Волейбол.</u> Оформление спортивного зала, разметка площадки. Комплексы специальных упражнений. 2. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	1	10	50
98		<u>Баскетбол.</u> Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1		1
99		<u>Футбол.</u> Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам).	1		1
100		<u>ОФП.</u> Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей (перебрасывание мячей друг другу разными способами – снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Игровые правила. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	1		1
101		<u>Волейбол.</u> 1.Изучение техники и тактики в волейболе. 2.Специально физическая подготовка. 3.Общая физическая подготовка. Подвижные игры и игровые задания Учебная игра в волейбол.	1		1
102		<u>Баскетбол.</u> Оформление спортивного зала, разметка площадки. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	1	10	50
103		<u>Футбол.</u> Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке футболиста. Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	1	20	40
104		<u>ОФП.</u> Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Броски мяча в корзину. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	1	15	45
105		<u>Волейбол.</u> Блокирование нападающего удара из зон 2,3,4 стоя на гимнастической скамейке. Атакующий бросает мяч через сетку.	1		1
106		<u>Баскетбол.</u> Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1		1
107		<u>Футбол.</u> Тактика свободного нападения.	1		1
108		<u>ОФП.</u> Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с баскетбольными мячами: передачи мяча в движении двумя руками; ведение мяча правой рукой легким бегом. Подвижная игра "Мяч среднему", Лесенок-медвежонок".	1		1
109		<u>Волейбол.</u> 1.Изучение техники и тактики в волейболе. 2.Специально физическая подготовка. 3. Общая физическая подготовка. 4. блокирование нападающего удара из зон 2,3,4 стоя на гимнастической скамейке. Атакующий бросает мяч через сетку. Спортивные игры.	1		1

110		<u>Баскетбол.</u> Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1		1
111		<u>Футбол.</u> Оформление спортивного зала, разметка площадки. Позиционные нападения без изменения позиций.	1	10	50
112		<u>ОФП.</u> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Прыжки на месте на одной, двух ногах; с поворотом на 90, 100*; прыжки по разметкам. Подвижная игра “Охотники и утки”	1		1
113		<u>Волейбол.</u> 1. Специально физическая подготовка. 2. Общая физическая подготовка. 3. Соревнования на точность подачи в игровые зоны. Спортивные игры.	1		1
114		<u>Баскетбол.</u> Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры.	1		1
115		<u>Футбол.</u> Позиционные нападения с изменением позиций.	1		1
116		<u>ОФП.</u> Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра с прыжками через препятствие.	1		1
117		<u>Волейбол.</u> Эстафеты и игровые задания. Учебная игра в волейбол.	1		1
118		<u>Баскетбол.</u> Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60м.	1		1
119		<u>Футбол.</u> Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1		1
120		<u>ОФП.</u> Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Быстрый бег парами на скорость. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.	1		1
121		<u>Волейбол.</u> Обязанности участников соревнований. Шестеро учащихся располагаются в расстановке для приёма подачи. При приёме подачи мяч посылают в зону 3 из зоны 3 в зону 4 или 2я. Куда обращен этот учащийся.	1	15	45
122		<u>Баскетбол.</u> Обязанности участников соревнований. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.	1	15	45
123		<u>Футбол.</u> Обязанности участников соревнований. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	15	45
124		<u>ОФП.</u> Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Быстрый бег парами на скорость. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.	1		1
125		<u>Волейбол.</u> Спорные соревнования.	1		1
126		<u>Баскетбол.</u> Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений.	1		1

127		<u>Футбол.</u> Двусторонняя учебная игра.	1		1
128		<u>ОФП.</u> Дисциплина-основа безопасности во время занятий л/а. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха). Подвижная игра "Кто быстрее".	1	20	40
129		<u>Волейбол.</u> Разбор и анализ прошедших соревнований. 1.Общая физическая подготовка. 2. Приём снизу наброшенного мяча. 3. Учебная игра.	1	20	40
130		<u>Баскетбол.</u> Спортивные соревнования.	1		1
131		<u>Футбол.</u> Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1		1
132		<u>ОФП.</u> Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха). Подвижная игра "Кто быстрее".	1		1
133		<u>Волейбол.</u> 1.Контрольные упражнения 2.Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры	1		1
134		<u>Баскетбол</u> Разбор и анализ прошедших соревнований. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.	1	20	40
135		<u>Футбол.</u> Спортивные соревнования.	1		1
136		<u>ОФП.</u> Спец. беговые и прыжковые упражнения. Отработка футбольных игровых приемов. Игровые правила игры в футбол. Игра в футбол для мальчиков, прыжки через скакалку для девочек.	1		1
137		<u>Волейбол.</u> 1.Общая физическая подготовка. 2. нападающий удар-блокирование 3. Блокирование нападающего удара из 2 и 4 зон. Учащиеся меняются после 6-8 попыток. 4. Учебная игра.	1		1
138		<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.	1		1
139		<u>Футбол.</u> Разбор и анализ прошедших соревнований. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	20	40
140		<u>ОФП.</u> Профилактика травматизма. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	15	45
141		<u>Волейбол.</u> Итоговое занятие. Подведение итогов. Игра.	1	30	30
142		<u>Баскетбол.</u> Итоговое занятие по б/б. Подведение итогов. Игра	1	30	30
143		<u>Футбол.</u> Итоговое занятие по б/б. Подведение итогов. Игра	1	30	30
144		<u>ОФП.</u> Итоговое занятие. Час весёлых состязаний.	1	20	40

Материально-техническое и информационное обеспечение

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Учебно-практическое оборудование	
1.1	Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.	К
1.2	Обруч пластиковый детский	К
1.3	Скамейка гимнастическая жесткая	П
1.4	Рулетка измерительная	Д
1.5	Скакалка детская	К
1.7	Мат гимнастический	П
1.8	Кегли	Ф
1.9	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
1.10	Аптечка	Д