**Муниципальный орган управления образованием отдел образования**

**Администрации Тальменского района Алтайского края**

**Муниципальное бюджетное  общеобразовательное учреждение**

**«Тальменская средняя общеобразовательная школа №3»**

**Тальменского района Алтайского края**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Принято:**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кастюк Ю.А.  Протокол № 4\_  от \_\_30.08.2023 года | **Согласовано**:  Заместитель директора по ВР   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Керноз Г.Н..    от\_\_30.08.2023  года | **Утверждаю:**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лопатина Т.В.  Приказ №73/3-од   \_от 31.08.2023 года |

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ**

**ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**«Спортивные игры»**

для 10-11 класса среднего общего образования

на 2023-2024 учебный год

Спортивно-оздоровительное направление

Срок реализации 1 год

**Составитель:**

Калинин Сергей Николаевич

учитель физической культуры

высшая квалификационная категория

**Тальменка 2023 год**

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа курса составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Тальменская СОШ №3»;

- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса по ФГОС СОО «МБОУ Тальменская СОШ №3»;

- Программы Министерства образования РФ: авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2010 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта.

Рабочая программа опирается на УМК: В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)

***Целью кружка*** является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

***Задачи:***

– воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;

– подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;

– формирование жизненно важных умений и навыков

**--**развитие двигательных качеств в спортивных играх- координации, ловкости ,выносливости.

- привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

**2.Общая характеристика**.

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

**Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

**Оздоровительное значение игр.**

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

* Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся***.***
* Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

**3. Место предмета в учебном плане.**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 204 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 10-11 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – до 200 человек.

Занятие проводится 3 раза в неделю, 2 часа.

1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.**

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**5.Содержание рабочей программы.**

**Знания о физической культуре** (в процессе занятий):

**Физическая культура и спорт.** Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

**Гигиена, предупреждение травм,** Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.**  Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

**Физическое совершенствование (204 ч):**

**Баскетбол. 80 часов**

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

**Волейбол 74 часов**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

**Гандбол 20 часов**

Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте . Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.

**Футбол 30 часов**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре** (в процессе уроков) | |
| **История физической культуры.**  Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности  Физическая культура (основные понятия).  **Физическое развитие человека.** Характеристика его основных показателей  Осанка как показатель физического развития человека.  **Правила соревнований,**  Правила игры в футбол, волейбол, бадминтон, гандбол. Баскетбол. | Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.  Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности  Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.  Изучают правила спортивных игр, применяют их на практике. |
| **Физическое совершенствование 204 ч)** | |
| **Баскетбол. 80 часов** |  |
| Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трехочковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Волейбол 74** |  |
| Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования. | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в волейбол  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Гандбол 20 часов** |  |
| Инструктаж по Т.Б. Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении Ведение мяча и бросок Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра. | Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Футбол (30ч)** |  |
| Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока  Перемещение в стойке  Остановки, ускорения Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

**7. Планируемые результаты**

По окончании учебного года ученик **научится:**

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

**8.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

УМК:

1.В.И.Лях,А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)

2.В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений.(М.: Просвещение 2009г)

3 В.И .Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-8 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)

4. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения)

5. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М :Просвещение,2009).

6. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы :пособие для учителей – М : Просвещение 2012

Оборудование и спортивный инвентарь:

* стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол; спортивный зал
* инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, бадминтон, теннисные шарики и ракетки, скакалки, теннисные мячи. гимнастические маты, скамейки, секундомер.

**Календарно -тематическое планирование спортивного кружка**

**«Спортивные игры»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Название темы** | **Кол-во часов** |
|  | **Баскетбол** | **80** |
| 1 | Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. | 1 |
| 2 | Основы техники и тактики. Техника передвижения. | 1 |
| 3 | Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. | 1 |
| 4 | Техника нападения. | 1 |
| 5 | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. | 1 |
| 6 | Ловля мяча одной рукой на уровне груди. | 1 |
| 7 | Броски мяча двумя руками с места. | 1 |
| 8 | Штрафной бросок | 1 |
| 9 | Бросок с трех очковой линии. | 1 |
| 10 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. | 1 |
| 11 | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |
| 12 | Обманные движения. | 1 |
| 13 | Обводка соперника с изменением высоты отскока. | 1 |
| 14 | Взаимодействие игроков с заслонами. | 1 |
| 15 | Взаимодействие игроков с заслонами. | 1 |
| 16 | Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 17 | Ведение с изменением направления, приставным шагом. | 1 |
| 18 | Передача двумя руками из-за головы | 1 |
| 19 | Бросок одной рукой в прыжке. | 1 |
| 20 | Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 21 | Ловля мяча после отскока от щита. | 1 |
| 22 | Штрафной бросок. | 1 |
| 23 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 24 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 25 | Ведение с обводкой. | 1 |
| 26 | Бросок одной рукой от головы в прыжке | 1 |
| 27 | Зонная защита. | 1 |
| 28 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 29 | Ловля высоко летящих мячей в прыжке. | 1 |
| 30 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 31 | Передача мяча с отскоком от пола. | 1 |
| 32 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 33 | Индивидуальная защита. | 1 |
| 34 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 35 | Передача одной рукой из-за спины. | 1 |
| 36 | Прессинг. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 37 | Броски после ведения с двух шагов. | 1 |
| 38 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 39 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 40 | Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 41 | Совершенствование бросков с места, после ведения. | 1 |
| 42 | Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 43 | Совершенствование бросков после ведения. | 1 |
| 44 | Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 45 | Специальные упражнения и комбинации. | 1 |
| 46 | Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 47 | Круговая тренировка (5-6 станций). | 1 |
| 48 | Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 49 | Штрафной бросок | 1 |
| 50 | Основы техники и тактики. Техника передвижения. | 1 |
| 51 | Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. | 1 |
| 52 | Техника нападения. | 1 |
| 53 | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. | 1 |
| 54 | Ловля мяча одной рукой на уровне груди. | 1 |
| 55 | Броски мяча двумя руками с места. | 1 |
| 56 | Штрафной бросок | 1 |
| 57 | Бросок с трех очковой линии. | 1 |
| 58 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. | 1 |
| 59 | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |
| 60 | Обманные движения. | 1 |
| 61 | Обводка соперника с изменением высоты отскока. | 1 |
| 62 | Взаимодействие игроков с заслонами. | 1 |
| 63 | Взаимодействие игроков с заслонами. | 1 |
| 64 | Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 65 | Ведение с изменением направления, приставным шагом. | 1 |
| 66 | Передача двумя руками из-за головы | 1 |
| 67 | Бросок одной рукой в прыжке. | 1 |
| 68 | Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 69 | Ловля мяча после отскока от щита. | 1 |
| 70 | Штрафной бросок. | 1 |
| 71 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 72 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 73 | Ведение с обводкой. | 1 |
| 74 | Бросок одной рукой от головы в прыжке | 1 |
| 75 | Зонная защита. | 1 |
| 76 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 77 | Ловля высоко летящих мячей в прыжке. | 1 |
| 78 | Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 79 | Специальные упражнения и комбинации. | 1 |
| 80 | Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол | 1 |
|  | **Волейбол** | **74** |
| 81 | Техника безопасности на занятиях волейболом. | 1 |
| 82 | Техника нападения. Действия без мяча. | 1 |
| 83 | Перемещения и стойки. | 1 |
| 84 | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. | 1 |
| 85 | Передача на точность. Встречная передача. | 1 |
| 86 | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, | 1 |
| 87 | подача сверху | 1 |
| 88 | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. | 1 |
| 89 | Техника защиты. Блокирование. | 1 |
| 90 | Групповые действия игроков. | 1 |
| 91 | Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи | 1 |
| 92 | Командные действия. Прием подач. | 1 |
| 93 | Расположение игроков при приеме | 1 |
| 94 | Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра в волейбол | 1 |
| 95 | Верхняя прямая подача. | 1 |
| 96 | Учебная игра в волейбол | 1 |
| 97 | Верхняя передача над собой. | 1 |
| 98 | Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра в волейбол | 1 |
| 99 | Приём мяча двумя руками снизу над собой. Одиночное блокирование. | 1 |
| 100 | Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 101 | Верхняя передача в парах через сетку. | 1 |
| 102 | Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 103 | Приём мяча двумя руками снизу после подачи. | 1 |
| 104 | Прямой нападающий удар. Учебная игра | 1 |
| 105 | Стойка и передвижения игроков. | 1 |
| 106 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра. | 1 |
| 107 | Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. | 1 |
| 108 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
| 109 | Стойка и передвижения игроков. | 1 |
| 110 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра | 1 |
| 111 | Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. | 1 |
| 112 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 113 | Верхняя прямая подача. | 1 |
| 114 | Индивидуальное блокирование. Учебная игра. | 1 |
| 115 | Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. | 1 |
| 116 | Учебная играв волейбол. | 1 |
| 117 | Прямой нападающий удар из зоны 3. | 1 |
| 118 | Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра. | 1 |
| 119 | Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. | 1 |
| 120 | Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 |
| 121 | Прямой нападающий удар из зоны 3. | 1 |
| 122 | Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 |
| 123 | Индивидуальное и групповое блокирование | 1 |
| 124 | Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 |
| 125 | Техника безопасности на занятиях волейболом. | 1 |
| 126 | Техника нападения. Действия без мяча. | 1 |
| 127 | Перемещения и стойки. | 1 |
| 128 | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. | 1 |
| 129 | Передача на точность. Встречная передача. | 1 |
| 130 | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, | 1 |
| 131 | Подача сверху | 1 |
| 132 | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. | 1 |
| 133 | Техника защиты. Блокирование. | 1 |
| 134 | Групповые действия игроков. | 1 |
| 135 | Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи | 1 |
| 136 | Командные действия. Прием подач. | 1 |
| 137 | Расположение игроков при приеме | 1 |
| 138 | Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра в волейбол | 1 |
| 139 | Верхняя прямая подача. | 1 |
| 140 | Учебная игра в волейбол | 1 |
| 141 | Верхняя передача над собой. | 1 |
| 142 | Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра в волейбол | 1 |
| 143 | Приём мяча двумя руками снизу над собой. Одиночное блокирование. | 1 |
| 144 | Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 145 | Верхняя передача в парах через сетку. | 1 |
| 146 | Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 147 | Приём мяча двумя руками снизу после подачи. | 1 |
| 148 | Прямой нападающий удар. Учебная игра | 1 |
| 149 | Стойка и передвижения игроков. | 1 |
| 150 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра. | 1 |
| 151 | Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. | 1 |
| 152 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
| 153 | Стойка и передвижения игроков. | 1 |
| 154 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра | 1 |
|  | **Гандбол** | **20** |
| 155 | Ручной мяч. Основные правила игры. | 1 |
| 156 | Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении | 1 |
| 157 | Техника игры в защите. | 1 |
| 158 | Стойки и перемещения, остановки. | 1 |
| 159 | Ловля и передача мяча двумя руками на месте . | 1 |
| 160 | Ловля и передача мяча двумя руками в движении. | 1 |
| 161 | Ведение мяча и бросок. | 1 |
| 162 | Блокирование броска. | 1 |
| 163 | Отбор мяча. | 1 |
| 164 | Отбор и выбивание мяча. | 1 |
| 165 | Игра вратаря. Учебная игра. | 1 |
| 166 | Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ Мини-гандбол. | 1 |
| 167 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров. | 1 |
| 168 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола. | 1 |
| 169 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол | 1 |
| 170 | Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол.  Применение передачи при движении в одном направлении. | 1 |
| 171 | Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол. | 1 |
| 172 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук. | 1 |
| 173 | Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении. ОРУ. | 1 |
| 174 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол. | 1 |
|  | **Футбол** | **30** |
| 175 | Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры. | 1 |
| 176 | Быстрое нападение. Игровое поле. | 1 |
| 177 | Правила игры.Защита | 1 |
| 178 | Быстрое нападение. Игровое поле. | 1 |
| 179 | Закрепление быстрого нападения. Маневрирование. | 1 |
| 180 | Игровое поле. Маневрирование. | 1 |
| 181 | Закрепление быстрого нападения. | 1 |
| 182 | Резаные удары. Подстраховка. | 1 |
| 183 | Резаные удары. Подстраховка. | 1 |
| 184 | Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки. | 1 |
| 185 | Закрепление резаных ударов. | 1 |
| 186 | Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки. | 1 |
| 187 | Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. | 1 |
| 188 | Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. | 1 |
| 189 | Удар по опускающемуся мячу через голову. | 1 |
| 190 | Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения. | 1 |
| 191 | Удар носком. Удар серединой подъёма. | 1 |
| 192 | Удар носком. Удар серединой подъёма. | 1 |
| 193 | Закрепление удара носком. | 1 |
| 194 | Закрепление удара серединой подъёма | 1 |
| 195 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. | 1 |
| 196 | Ведение мяча внешней частью подъёма. | 1 |
| 197 | Ведение мяча внешней частью подъёма. | 1 |
| 198 | Ведение мяча внешней частью подъёма. | 1 |
| 199 | Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. | 1 |
| 200 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. | 1 |
| 201 | Удар-откидка мяча подошвой. | 1 |
| 202 | Ведение мяча серединой подъёма. | 1 |
| 203 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. | 1 |
| 204 | Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма. | 1 |
|  | **Всего** | **204** |

**Лист внесения изменений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Содержание изменения (тема урока, номер урока и способ корректировки)** | **Реквизиты документов о внесении изменений (номер, дата приказа)** | **Подпись лица внесшего изменения** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |