**Бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования г.Калачинска Омской области «Детский оздоровительно-образовательный физкультурно-спортивный центр»**

Адрес: Омская область, г.Калачинск, ул. Октябрьская, 1а

Принято педагогическим советом «УТВЕРЖДАЮ»

БОУДО «ДООФСЦ» Директор БОУДО «ДООФСЦ»

Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г

**Дополнительная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

**Возраст обучающихся от 7 - 12 лет**

**Срок реализации программы – 3 год**

Трудоемкость программы – 828 часов

Уровень программы – стартовый

Форма обучения - очная

Автор-составитель:

Волнухина Ольга Константиновна

Калачинск, 2020 год

**Пояснительная записка**

*Направленность программы – физкультурно - спортивная.*

*Уровень программы - стартовый.*

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта волейбол в нашей стране.

Для современных школьников независимо от возраста характерны ограничения двигательной активности, ухудшение физических качеств. Работа за партой и у компьютера в режиме ближнего видения, с большими зрительными и умственными нагрузками негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Физкультурно – спортивная деятельность позволяет целенаправленно и эффективно воздействовать на все компоненты физического состояния ребенка, включая разнообразные физические качества, двигательные способности, телосложение, здоровье, а также формировать связанные с этой деятельностью знания, умения, интересы, потребности, ценностные ориентации.

**Педагогическая целесообразность**

Данная программа  делает  акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление обучающегося вовлечь в занятия волейболом  свое ближайшее окружение.

**Программа разработана** с учетом Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства в РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р), Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» .

**Новизна** программы по волейболу в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям и подросткам, достигшим 7-12 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий волейболом, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Цель программы:** Приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спорта, выявить и развить природные качества обучающихся проявляющих интерес к волейболу,

**Задачи:**

***Обучающие:***

- освоить технику игры в волейбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

***Развивающие:***

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

***Воспитательные:***

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**Возрастные особенности:**

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» является актуальной, востребованной у обучающихся. Спортивная игра волейбол, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств обучающихся. На уроках физической культуры обучающиеся получают определённые навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Реализация данной программы позволит обучающимся совершенствовать навыки игры в волейбол.

**Организация образовательного процесса.**

Годовой план рассчитан на 46 недель с объёмом 276 часов обучения. Полный курс обучения по программе составляет 3 года, количество часов в год – 276, за 3 года 828 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Расписание занятий утверждается администрацией БОУДО «ДООФСЦ». Количество воспитанников в группах составляет на 1г.о. -17 человек, на 2 г.о.- 17 человек, на 3г.о. –17человек.

***Форма обучения*** – очная.

***Форма организации занятий:*** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Условия набора и добора обучающихся:**

К тренировочному процессу в БОУДО «ДООФСЦ» допускаются все желающие, независимо от их уровня физического развития и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

Условия зачисления в БОУДО «ДООФСЦ» регламентируются локальным актом «Положение о правилах приема, порядке перевода и отчисления обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в БОУДО «ДООФСЦ».

Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу:

1 год обучения – 7 - 8 лет;

2 год обучения – 9 - 10 лет;

3 год обучения – 11 - 12 лет.

В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста. При наличии вакантных мест возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся.

**Планируемые результаты 1 года обучения**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по «волейболу» являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
* развитие этических чувств, доброжелательности 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.

**Метапредметными результатами**

* овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи тренировочной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формировать умения понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
* определить общие цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и пути их 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 учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по «волейболу» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- выполнять общеразвивающие, специальные упражнения;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- применять основы техники и тактики в волейболе;

- основные правила проведения соревнований.

**Учебный план по годам обучения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **1 год обучения** | **2 год обучения** | **3 год обучения** |
| **Объем нагрузки в неделю (часы)** | **6** | **6** | **6** |
| Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 6 |
| ОФП | 88 | 80 | 70 |
| СФП | 50 | 46 | 46 |
| Техническая подготовка | 30 | 36 | 42 |
| Тактическая подготовка | 15 | 23 | 35 |
| Игровая подготовка | 73 | 67 | 57 |
| Контрольные календарные игры | 6 | 10 | 14 |
| Контрольные испытания | 6 | 6 | 6 |
| **Всего часов** | **276** | **276** | **276** |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Блоки. Темы** | **Количество часов** |
| **1** | **Вводное занятие** | **2** |
| 1.1 | *Тема:* Инструктаж по Т.Б. Веселые старты | 2 |
| **2** | **ОФП** | **16** |
| 2.1 | *Тема:* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Специальные упражнения в беге. Бег на короткие дистанции – 30м. | 2 |
| 2.2 | *Тема:* Скоростные способности. Бег на короткие дистанции – 60м. | 2 |
| 2.3 | *Тема:* Скоростные способности. Челночный бег – 10 х 3. | 2 |
| 2.4 | *Тема:* Скоростно – силовые способности. Прыжок в длину с места. | 2 |
| 2.5 | *Тема:* Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. | 2 |
| 2.6 | *Тема:* Развитие выносливости. Бег 1000м. | 2 |
| 2.7 | *Тема:* Совершенствование навыков бега. Эстафетный бег. | 2 |
| 2.8 | *Тема:* ***Контрольные испытания*** | 2 |
| **3** | **Перемещения и стойки** | **22** |
| 3.1 | *Тема:*. Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения. Совершенствование навыков перемещения различными способами. | 2 |
| 3.2 | *Тема:* Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости. | 2 |
| 3.3 | *Тема:* Совершенствование навыков перемещения приставными шагами. | 2 |
| 3.4 | *Тема:* Совершенствование навыков перемещения остановка, поворот, прыжки. | 2 |
| 3.5 | *Тема:* Сочетания с остановками, ответные действия на сигналы. | 2 |
| 3.6 | *Тема:* Сочетание способов перемещения между собой. | 2 |
| 3.7 | *Тема:* Совершенствование перемещения верхней стойки | 2 |
| 3.8 | *Тема:* Совершенствование перемещения нижней стойки | 2 |
| 3.9 | *Тема:* Совершенствование перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками. | 2 |
| 3.10 | *Тема:* Совершенствование скрестным перемещением | 2 |
| 3.11 | *Тема:* Совершенствование изученных ранее навыков перемещения в стойках | 2 |
| **4** | **Техника передачи мяча** | **24** |
| 4.1 | *Тема:* Инструктаж по Т.Б. Броски и ловля мяча в парах. | 2 |
| 4.2. | *Тема:* Броски и ловля мяча индивидуально. | 2 |
| 4.3. | *Тема:*  Передача мяча сверху двумя руками индивидуально. | 2 |
| 4.4. | *Тема:*  Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 2 |
| 4.5. | *Тема:*  Передача мяча снизу двумя руками индивидуально. | 2 |
| 4.6. | *Тема:*  Передача мяча снизу двумя руками в парах | 2 |
| 4.7. | *Тема:* Передача мяча сверху двумя руками, различными по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки. | 2 |
| 4.8. | *Тема:* Передача мяча снизу двумя руками, различными по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки. | 2 |
| 4.9 | *Тема:*  Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. | 2 |
| 4.10 | *Тема:* Передача мяча сверху в парах через сетку | 2 |
| 4.11 | *Тема:* Передача мяча снизу в парах через сетку | 2 |
| 4.12 | *Тема:* Выбор места для выполнения второй передачи. | 2 |
| **5** | **Техника подачи мяча** | **16** |
| 5.1 | *Тема:* Инструктаж по Т.Б. Техника подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча различными способами. | 2 |
| 5.2 | *Тема:* Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой . | 2 |
| 5.3 | *Тема:* В***е***рхняя прямая подача на точность. | 2 |
| 5.4 | *Тема:* Нижняя подача с максимальной силой | 2 |
| 5.5 | *Тема:* Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена). | 2 |
| 5.6 | *Тема:* Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена. | 2 |
| 5.7 | *Тема:* Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. | 2 |
| 5.8 | *Тема:* Игра – соревнования «пионер-бол». | 2 |
| **6** | **Подвижные игры на основе волейбола** | **18** |
| 5.1 | *Тема:* Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения. Совершенствование навыков перемещения различными способами. | 2 |
| 5.2 | *Тема:* Техника передачи мяча. Игра «Перестрелка» | 2 |
| 5.3 | *Тема:* Прием и передача мяча. Игра «Перестрелка» | 2 |
| 5.4 | *Тема:* Техника подачи мяча. Игра «Пионербол». | 2 |
| 5.5 | *Тема:* Прием и передача мяча. Игра «Пионербол». | 2 |
| 5.6 | *Тема:* Групповые действия. Игра «Пионербол». | 2 |
| 5.7 | *Тема:* Групповые действия. Игра «Пионербол». | 2 |
| 5.8 | *Тема:* Взаимодействия игроков. Игра «Пионербол». | 2 |
| 5.9 | *Тема:* Игра – соревнования «Пионербол». | 2 |
| **7** | **ОФП** | **14** |  |
| 7.1 | *Тема:* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Специальные упражнения в беге. Бег на короткие дистанции – 30м. | 2 |  |
| 7.2 | *Тема:* Скоростные способности. Бег на короткие дистанции – 60м. | 2 |  |
| 7.3 | *Тема:* Скоростные способности. Челночный бег – 10 х 3. | 2 |  |
| 7.4 | *Тема:* Скоростно – силовые способности. Прыжок в длину с места. | 2 |
| 7.5 | *Тема:* Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. | 2 |
| 7.6 | *Тема:* Развитие выносливости. Бег 1000м. | 2 |
| 7.7 | *Тема:* ***Контрольные испытания*** | 2 |
| **8** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **8** |
| 8.1 | *Тема:* Инструктаж по Т.Б. Броски и ловля мяча в парах. Игра «Метко в цель». | 2 |
| 8.2 | *Тема:*  Броски и ловля мяча в парах. Игра «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу». | 2 |
| 8.3 | *Тема:* Броски мяча в баскетбольное кольцо разными способами. Игра «Мяч капитану». | 4 |
| **9** | **Перемещения и стойки** | **12** |
| 9.1 | *Тема:* Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения. Совершенствование навыков перемещения различными способами. | 2 |
| 9.2 | *Тема:* Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости. | 2 |
| 9.3 | *Тема:* Сочетание перемещений с имитацией приемов нападения. | 2 |
| 9.4 | *Тема:* Надёжность и скорость перемещения различными способами. | 2 |
| 9.5 | *Тема:* Сочетание способов между собой и с приемами игры в нападении и защите. | 2 |
| 9.6 | *Тема:* Сочетания с остановками, ответные действия на сигналы. | 2 |
| **10** | **Техника передачи мяча** | **24** |
| 10.1 | *Тема:* Инструктаж по Т.Б. Броски и ловля мяча в парах. | 2 |
| 10.2 | *Тема:*  Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. | 2 |
| 10.3 | *Тема:* Передача мяча снизу в парах через сетку | 4 |
| 10.4 | *Тема:* Выбор места для выполнения второй передачи. | 2 |
| 10.5 | *Тема:* Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки. | 2 |
| 10.6 | *Тема:* Передача мяча после нападающего удара вперед и назад через зону. | 2 |
| 10.7 | *Тема:* Передача мяча снизу двумя руками, различными по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки. | 4 |
| 10.8 | *Тема:* Вторая передача мяча из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию. | 2 |
| 10.9 | *Тема:* Передача мяча сидя боком, лицом и спиной к сетке. | 2 |
| 10.10 | *Тема:* Выбор места для выполнения второй передачи. | 2 |
| **11** | **Гимнастика** | **12** |
| 11.1 | *Тема:* Правила по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Силовая подготовка. | 2 |
| 11.2 | *Тема:* Упражнения для развития мышц пресса. | 2 |
| 11.3 | *Тема:* Гибкость. Упражнения для разития гибкости. Наклон вперед. | 2 |
| 11.4 | *Тема:* Акробатика. Кувырок вперед – назад, стойка на лопатках, гимнастический мост. | 2 |
| 11.5 | *Тема:* Силовая подготовка. Упражнения для развития мышц пресса. | 2 |
| 11.6 | *Тема:* Преодоление полосы препятствий с элементами волейбола | 2 |
| **12** | **Техника нападающего удара** | **16** |
| 12.1 | *Тема:* Техника безопасности при нападающем ударе. Соревнования по ОФП. | 2 |
| 12.2 | *Тема:* Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении | 2 |
| 12.3 | *Тема:* Нападающий удар теннисным мячом | 2 |
| 12.4 | *Тема:* Нападающий удар с разных зон площадки | 2 |
| 12.5 | *Тема:* Координация при нападающем ударе | 2 |
| 12.6 | *Тема:* Нападающий удар на силу и точность. | 2 |
| 12.7 | *Тема:* Имитация нападающего удара | 2 |
| 12.8 | *Тема:* Индивидуальные действия:выбор места для нападающего удара. | 2 |
| **13** | **Подвижные игры на основе волейбола** | **16** |
| 13.1 | *Тема:* Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения. Совершенствование навыков перемещения различными способами. | 2 |
| 13.2 | *Тема:* Техника передачи мяча. Игра «Перестрелка» | 2 |
| 13.3 | *Тема:* Прием и передача мяча. Игра «Перестрелка» | 2 |
| 13.4 | *Тема:* Техника подачи мяча. Игра «Пионербол». | 2 |
| 13.5 | *Тема:* Прием и передача мяча. Игра «Пионербол». | 2 |
| 13.6 | *Тема:* Групповые действия. Игра «Пионербол». | 2 |
| 13.7 | *Тема:* Взаимодействия игроков. Игра «Пионербол». | 2 |
| 13.8 | *Тема:* Игра – соревнования «Пионербол». | 2 |
| **14** | **Техника подачи мяча** | **16** |
| 14.1 | *Тема:* Инструктаж по Т.Б. Техника подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча различными способами. | 2 |
| 14.2 | *Тема:* Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой . | 2 |
| 14.3 | *Тема:* В**е**рхняя прямая подача на точность. | 2 |
| 14.4 | *Тема:* Нижняя подача с максимальной силой | 2 |
| 14.5 | *Тема :* Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена). | 2 |
| 14.6 | *Тема:* Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена. | 2 |
| 14.7 | *Тема:* Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. | 4 |
| **15** | **Специальная физическая подготовка** | **28** |  |
| 15.1 | *Тема:* Развитие специальной силы с набивными мячами индивидуально | 2 |  |
| 15.2 | *Тема:* Развитие специальной силы с набивными мячами в парах | 2 |  |
| 15.3 | *Тема:* Игра на развитие силы. "Кто дальше" | 2 |  |
| 15.4 | *Тема:* Развитие прыгучести, прыжки с попеременным отталкиванием ногами. | 2 |  |
| 15.5 | *Тема:* Развитие прыгучести, прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок. | 2 |  |
| 15.6 | *Тема:* Игра на развитие прыгучести. "Зайцы в огороде" | 2 |  |
| 15.7 | *Тема:* Развитие быстроты, упражнения на скорость рывки, ускорения из различных положений | 2 |  |
| 15.8 | *Тема:* Игра на развитие быстроты. "Падающая палка" | 2 |  |
| 15.9 | *Тема:* Развитие выносливости, ускорения | 2 |  |
| 15.10 | *Тема:* Игра на развитие выносливости. "Вызывай смену" | 2 |  |
| 15.11 | *Тема:* Развитие ловкости, одиночные и многократные кувырки в различных направлениях. | 2 |  |
| 15.12 | *Тема:* Игра на развитие ловкости. "Западня" | 2 |  |
| 15.13 | *Тема:* Развитие гибкости, наклоны | 2 |  |
| 15.14 | *Тема:* Игра на развитие гибкости. "Передача мяча змейкой" | 2 |  |
| **16** | **Техника защиты** | **14** |
| 16.1 | *Тема:* Инструктаж по Т.Б. Техника приема мяча | 2 |
| 16.2 | *Тема:* Совершенствование приема мяча различными способами. | 2 |
| 16.3 | *Тема:* Прием мяча верхняя переда | 2 |
| 16.4 | *Тема:* Прием мяча нижняя передача | 2 |
| 16.5 | *Тема:* Прием мяча после различных перемещений | 2 |
| 16.6 | *Тема:* Выполнение приема мяча различными способами. | 2 |
| 16.7 | *Тема:* Сочетание стоек, способов перемещений при приеме мяча | 2 |
| **17** | **ОФП** | **14** |
| 17.1 | *Тема:* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Специальные упражнения в беге. Бег на короткие дистанции – 30м. | 2 |
| 17.2 | *Тема:* Скоростные способности. Бег на короткие дистанции – 60м. | 2 |
| 17.3 | *Тема:* Скоростные способности. Челночный бег – 10 х 3. | 2 |
| 17.4 | *Тема:* Скоростно – силовые способности. Прыжок в длину с места. | 2 |
| 17.5 | *Тема:* Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. | 2 |
| 17.6 | *Тема:* Развитие выносливости. Бег 1000м. | 2 |
| 17.7 | *Тема:* Совершенствование навыков бега. Эстафетный бег. | 2 |
| **18** | ***Итоговое занятие. Контрольные испытания*** | **2** |
|  |  | **276** |

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| *Тема 1.1:* Инструктаж по Т.Б. Веселые старты *(2 часа)*  **Теория:** Техника безопасности на занятиях ОФП, форма одежды. Понятие ОФП.  **Практика:** Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнения (ОРУ). Веселые старты.  **Форма организации учебного занятия:** *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. | |
| *Тема* 2.1*:* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Специальные упражнения в беге. Бег на короткие дистанции – 30м. *(2 часа)*  **Теория:** Техника безопасности на занятиях легкой атлетике, понятие специально – беговых упражнений, спринтерский бег.  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, спец. Беговых упражнений (СБУ). Бег на короткие дистанции – 30м. Игра «Пробежка с выручкой»  **Форма организации учебного занятия**: тренировочная деятельность,*игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. | |
| *Тема* 2.2*:* Бег на короткие дистанции – 60м. *(2 часа)*  **Теория:** Понятие «Скоростные способности», «Спринт».  **Практика:** Разминка. ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции – 60м.Эстафетный бег.  **Форма организации учебного занятия:** беседа,*игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. | |
| *Тема* 2.3*:* Скоростные способности. Челночный бег – 10 х 3. *(2 часа)*  **Теория:** Понятие «Челночный бег».  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Челночный бег. Игра «Пробежка с выручкой».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. | |
| *Тема* 2.4*:* Скоростно – силовые способности. Прыжок в длину с места. *(2 часа)*  **Теория:** Техника выполнения прыжка в длину с места.  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Линейная эстафета».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, игровая деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: индивидуальная, групповая, игровая. | |
| *Тема* 2.5*:* Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. *(2 часа)*  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Бег по пересеченной местности. Игра «Прыжок за прыжком».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: индивидуальная, групповая, игровая. | |
| *Тема* 2.6*:* Развитие выносливости. Бег 1000м. *(2 часа)*  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Бег по пересеченной местности. Игра «Прыжок за прыжком».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: индивидуальная, групповая, игровая. | |
| *Тема* 2.7*:* Совершенствование навыков бега. Эстафетный бег. *(2 часа)*  **Теория:** Техника выполнения эстафетного бега, правила передачи эстафетной палочки.  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Бег по пересеченной местности. Эстафетный бег.  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: индивидуальная, групповая. | |
| *Тема* 2.8*:* ***Контрольные испытания*** *(2 часа)*  **Теория:** Правила прохождения контрольных нормативов по ОФП.  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.  **Форма организации учебного занятия:** контрольно – оценочная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: индивидуальная, групповая. | |
| **Перемещения и стойки** |
| *Тема 3.1:* Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения. Совершенствование навыков перемещения различными способами. *(2 часа)*  **Теория** Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения.**:**  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ.Совершенствование навыков перемещения различными способами. Подвижная игра «Молекулы».  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема 3.2:* Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости. *(2 часа)*  **Теория:** Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ.Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости. Подвижная игра «Третий лишний».  **Фо Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема 3.3:* Совершенствование навыков перемещения приставными шагами. *(2 часа)*  **Теория** Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения приставными шагами.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Совершенствование навыков перемещения приставными шагами. Подвижная игра «Молекулы»  **Фо Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема 3.4:* Совершенствование навыков перемещения остановка, поворот, прыжки. *(2 часа)*  **Теория:** Техника перемещения остановка, поворот, прыжки.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ.Совершенствование навыков перемещения остановка, поворот, прыжки. «Эстафета»  **Фо Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема 3.5:* Сочетания с остановками, ответные действия на сигналы. *(2 часа)*  **Теория:** Ответные действия на сигналы.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Сочетания с остановками, ответные действия на сигналы. Подвижная игра «Лови, беги, стой»  **Фо Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема 3.6:* Сочетание способов перемещения между собой. *(2 часа)*  **Теория:** Инструктаж Т.Б. при сочетании способов перемещения между собой.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ.Сочетание способов перемещения между собой. «Веселые старты»  **Фо Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема3.7:* Совершенствование перемещения верхней стойки*(2 часа)*  **Теория:** Перемещения верхней стойки волейбола  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Совершенствование перемещения верхней стойки. Подвижная игра «пионербол»  **Фо Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема 3.8:* Совершенствование перемещения нижней стойки*(2 часа)*  **Теория:** Перемещения нижней стойки волейбола  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ.Совершенствование перемещения нижней стойки. Подвижная игра «пионербол»  **Фо Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема 3.9:* Совершенствование перемещения различными способами на максимальной  скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками. *(2 часа)*  **Теория:** Перемещения различными способами на максимальной скорости.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ.Совершенствование перемещения различными способами на максимальной  скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками. Подвижная игра «Вышибалы»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема 3.10:* Совершенствование скрестным перемещением*(2 часа)*  **Теория:** Скрестное перемещение . Инструктаж Т.Б.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ.Совершенствование скрестным перемещением. Подвижная игра «Совушка»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема3.11:* Совершенствование изученных ранее навыков перемещения в стойках *(2 часа)*  **Теория:** Навыки перемещения в стойках  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ.Совершенствование изученных ранее навыков перемещения в стойках. «Эстафета»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| **Техника передачи мяча** |
| *Тема 4.1:* Инструктаж по Т.Б. Броски и ловля мяча в парах. *(2 часа)*  **Теория:** Броски и ловля мяча в парах.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ.Инструктаж по Т.Б. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Выбивалы»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема 4.2:* Броски и ловля мяча индивидуально. *(2 часа)*  **Теория:** Правильность выполнениябросков и ловля мяча индивидуально.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Броски и ловля мяча индивидуально. Подвижная игра «Лягушка»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, индивидуальная, игровая. |
| *Тема 4.3:*  Передача мяча сверху двумя руками индивидуально. *(2 часа)*  **Теория:** Выполнениебросков и ловля мяча в парах.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ, передача мяча сверху двумя руками индивидуально. Подвижная игра «Мяч капитану»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, индивидуальная, игровая. |
| *Тема 4.4:*  Передача мяча сверху двумя руками в парах. *(2 часа)*  **Теория:** Выполнение **б**росков и ловля мяча в парах.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах.Подвижная игра «Пионербол»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема 4.5:*  Передача мяча снизу двумя руками индивидуально. *(2 часа)*  **Теория:** Выполнениепередачи мяча снизу.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ, передача мяча снизу двумя руками индивидуально. Подвижная игра «Мяч капитану»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, индивидуальная, игровая. |
| *Тема 4.6:*  Передача мяча снизу двумя руками в парах*(2 часа)*  **Теория:** Выполнениепередачи мяча снизу в парах.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ, передача мяча снизу двумя руками в парах. Подвижная игра «Передача мячей»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема 4.7:* Передача мяча сверху двумя руками, различными по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки. *(2 часа)*  **Теория:** Выполнениепередачи мяча сверху различными по высоте.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ, передача мяча снизу двумя руками в парах, различными по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.  Подвижная игра «Передача мячей»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема 4.8:* Передача мяча снизу двумя руками, различными по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки. *(2 часа)*  **Теория:** Выполнениепередачи мяча снизу различными по высоте и расстоянию.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Передача мяча снизу двумя руками, различными по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки. Подвижная игра «Передача мячей»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема 4.9:*  Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. *(2 часа)*  **Теория:** Выполнениепередачи мяча с отвлекающими действиями.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ, Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Подвижная игра «Лабиринт»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема 4.10:* Передача мяча сверху в парах через сетку*(2 часа)*  **Теория:** Выполнениепередачи мяча в парах через сетку*(2 часа)*  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Передача мяча сверху в парах через сетку Подвижная игра «Западня»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема 4.11:* Передача мяча снизу в парах через сетку*(2 часа)*  **Теория:** Выполнениепередачи мяча снизу в парах через сетку  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Передача мяча снизу в парах через сетку.Подвижная игра «Западня»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема 4.12:* Выбор места для выполнения второй передачи. *(2 часа)*  **Теория:** Правильность выбора места для выполнения второй передачи.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Выбор места для выполнения второй передачи. Подвижная игра «Мяч капитану»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| **Техника подачи мяча** |
| *Тема 5.1:* Инструктаж по Т.Б. Техника подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча различными способами. *(2 часа)*  **Теория:** Инструктаж Т.Б. Техника подачи мяча.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча различными способами. Подвижная игра «Перестрелка»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема 5.2:* Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой . *(2 часа)*  **Теория:** Выполнение подачи на точность.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой . Подвижная игра «Пионербол»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема5.3:* В***е***рхняя прямая подача на точность. *(2 часа)*  **Теория:** Подача на точность, верхняя прямая подача.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. В***е***рхняя прямая подача на точность. Подвижная игра «Вышибалы»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема5.4:* Нижняя подача с максимальной силой *(2 часа)*  **Теория:** Подача на точность с максимальной силой.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Нижняя подача с максимальной силой. Подвижная игра «Охотники»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема5.5:* Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена).  **Теория:** Выполнение подачи основным способом*(2 часа)*  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена). Подвижная игра «Падающий мяч»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема5.6:* Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена. *(2 часа)*  **Теория:** Выполнение подачи основным способом.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена. Подвижная игра «Молекулы»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема5.7:* Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.  **Теория:** Выполнение точности подачи. *(2 часа)*  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. Подвижная игра «Летающий мяч»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема 5.8:* Игра – соревнования «пионербол». *(2 часа)*  **Теория:** Правила игры пионербол  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Игра – соревнования «пионербол».  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| **Подвижные игры на основе волейбола** |
| *Тема* 61 *:* Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения. Совершенствование навыков перемещения различными способами. *(2 часа)*  **Теория:** Техника безопасности на занятиях спортивными играми, работы с мячом. Техника перемещения.  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения. Игра «Мяч капитану».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. | |
| *Тема* 6.2 Техника передачи мяча. Игра «Перестрелка». *(2 часа)*  **Теория:** Техника передачи мяча. Правила игры «Перестрелка».  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи мяча. Игра «Перстрелка».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. | |
| *Тема* 6.3*:* Прием и передача мяча. Игра «Перестрелка» *(2 часа)*  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи мяча. Игра «Перестрелка».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. | |
| *Тема* 6.4*:* Техника подачи мяча. Игра «Пионербол». *(2 часа)*  **Теория:** Техника подачи мяча. Правила игры «Пионербол».  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи, подачи мяча. Игра «Пионербол».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. | |
| *Тема* 6.5*:* Прием и передача мяча. Игра «Пионербол». *(2 часа)*  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи мяча. Игра «Пионербол».  **Форма организации учебного занятия:** *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. | |
| *Тема* 6.6*:* Групповые действия. Игра «Пионербол». *(2 часа)*  **Теория:** Групповые действия. Правила игры «Пионербол».  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи, подачи мяча. Игра «Пионербол».  **Форма организации учебного занятия:** *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. | |
| *Тема* 6.7*:* Взаимодействия игроков. Игра «Пионербол». *(2 часа)*  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи, подачи мяча. Игра «Пионербол».  **Форма организации учебного занятия:** *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. | |
| *Тема* 6.8*:* Игра – соревнования «Пионербол». *(2 часа)*  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи, подачи мяча. Игра «Пионербол».  **Форма организации учебного занятия:** *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. | |
| **ОФП** |
| *Тема 7.1:* Инструктаж по Т.Б. Веселые старты *(2 часа)*  **Теория:** Техника безопасности на занятиях ОФП, форма одежды. Понятие ОФП.  **Практика:** Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнения (ОРУ). Веселые старты.  **Форма организации учебного занятия:** *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. |
| *Тема* 7.2*:* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Специальные упражнения в беге. Бег на короткие дистанции – 30м. *(2 часа)*  **Теория:** Техника безопасности на занятиях легкой атлетике, понятие специально – беговых упражнений, спринтерский бег.  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, спец. Беговых упражнений (СБУ). Бег на короткие дистанции – 30м. Игра «Пробежка с выручкой»  **Форма организации учебного занятия**: тренировочная деятельность,*игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. |
| *Тема* 7.3*:* Бег на короткие дистанции – 60м. *(2 часа)*  **Теория:** Понятие «Скоростные способности», «Спринт».  **Практика:** Разминка. ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции – 60м.Эстафетный бег.  **Форма организации учебного занятия:** беседа,*игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. |
| *Тема* 7.4*:* Скоростные способности. Челночный бег – 10 х 3. *(2 часа)*  **Теория:** Понятие «Челночный бег».  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Челночный бег. Игра «Пробежка с выручкой».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. |
| *Тема* 7.5*:* Скоростно – силовые способности. Прыжок в длину с места. *(2 часа)*  **Теория:** Техника выполнения прыжка в длину с места.  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Линейная эстафета».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, игровая деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: индивидуальная, групповая, игровая. |
| *Тема* 7.6*:* Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. *(2 часа)*  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Бег по пересеченной местности. Игра «Прыжок за прыжком».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: индивидуальная, групповая, игровая. |
| *Тема* 7.7.*:* ***Контрольные испытания*** *(2 часа)*  **Теория:** Правила прохождения контрольных нормативов по ОФП.  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.  **Форма организации учебного занятия:** контрольно – оценочная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: индивидуальная, групповая. |
| **Подвижные игры на основе баскетбола** |
| *Тема 8.1:* Инструктаж по Т.Б. Броски и ловля мяча в парах. Игра «Метко в цель». *(2 часа)*  **Теория:** Техника безопасности на занятиях спортивными играми, работы с мячом.  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение упражнений с мячом индивидуально, в парах. Игра «Передал - беги».  **Форма организации учебного занятия:** *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. |
| *Тема 8.2:*  Броски и ловля мяча в парах. Игра «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу». *(2 часа)*  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение упражнений с мячом индивидуально, в парах. Игра «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. |
| *Тема 8.3:* Броски мяча в баскетбольное кольцо разными способами. Игра «Мяч капитану». *(2 часа)*  **Теория:** Техника выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо.  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение упражнений с мячом индивидуально, в парах. Броски в баскетбольное кольцо. Игра «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. |
| **Перемещения и стойки** |
| *Тема9.1:* Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения. Совершенствование навыков перемещения различными способами. *(2 часа)*  **Теория** Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения различными способами.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Совершенствование навыков перемещения различными способами. Подвижная игра «Молекулы».  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема9.2:* Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости. *(2 часа)*  **Теория:** Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости. Подвижная игра «Третий лишний».  **Фо Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема9.3:* Сочетание перемещений с имитацией приемов нападения. *(2 часа)*  **Теория:** Выполнение перемещение с имитацией.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Сочетание перемещений с имитацией приемов нападения. Подвижная игра «Пионербол».  **Фо Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема9.4:* Надёжность и скорость перемещения различными способами. *(2 часа)*  **Теория:** Выполнение перемещений различными способами  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Надёжность и скорость перемещения различными способами. «Веселые старты»  **Фо Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема9.5:* Сочетание способов перемещений между собой и с приемами игры в нападении и защите. *(2 часа)*  **Теория:** Выполнение перемещений различными способами.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Сочетание способов перемещений между собой и с приемами игры в нападении и защите. Подвижная игра «Пионербол»  **Фо Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема9.6:* Сочетания с остановками, ответные действия на сигналы. *(2 часа)*  **Теория:** Ответные действия на сигналы.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Сочетания с остановками, ответные действия на сигналы. Подвижная игра «Лови, беги, стой»  **Фо Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| **Техника передачи мяча** |
| *Тема10.1:* Инструктаж по Т.Б. Броски и ловля мяча в парах (*2 часа)*.  **Теория:** Броски и ловля мяча в парах.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ.Инструктаж по Т.Б. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Выбивалы»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема10.2:*  Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. (*2 часа)*.  **Теория:** Выполнениепередачи мяча с отвлекающими действиями.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ, Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Подвижная игра «Лабиринт»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема10.3:* Передача мяча снизу в парах через сетку(*2 часа)*  **Теория:** Выполнениепередачи мяча снизу в парах через сетку  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Передача мяча снизу в парах через сетку.Подвижная игра «Западня»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема10.4:* Выбор места для выполнения второй передачи. (*2 часа)*  **Теория:** Правильность выбора места для выполнения второй передачи.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Выбор места для выполнения второй передачи. Подвижная игра «Мяч капитану»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема10.5:* Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки. (*2 часа)*  **Теория:** Выполнениепередачи мяча сверху различными по высоте.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ, передача мяча снизу двумя руками в парах, различными по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.  Подвижная игра «Передача мячей»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема10.6:* Передача мяча после нападающего удара вперед и назад через зону. (*2 часа)*  **Теория:** Выполнениепередачи мяча после нападающего удара.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ, передача мяча после нападающего удара вперед и назад через зону. Подвижная игра «Передача мячей»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема10.7:* Передача мяча снизу двумя руками, различными по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки. (*2 часа)*  **Теория:** Выполнениепередачи мяча снизу различными по высоте и расстоянию.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Передача мяча снизу двумя руками, различными по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки. Подвижная игра «Передача мячей»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема10.8:* Вторая передача мяча из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию. (*2 часа)*  **Теория:** Выполнениепередачи мяча из различных положений.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Вторая передача мяча из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию. Подвижная игра «Передача мячей»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема10.9:* Передача мяча сидя боком, лицом и спиной к сетке. (*2 часа)*  **Теория:** Выполнениепередачи мяча из различных положений.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Передача мяча сидя боком, лицом и спиной к сетке. Подвижная игра «Передача мячей»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема10.10:* Выбор места для выполнения второй передачи. (*2 часа)*  **Теория:** Правильность выбора места для выполнения второй передачи.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Выбор места для выполнения второй передачи. Подвижная игра «Мяч капитану»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| **Гимнастика** |
| *Тема 11.1:* Правила по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Силовая подготовка. *(2 часа)*  **Теория:** Техника безопасности на занятиях по гимнастике, форма одежды. Понятие силовая подготовка.  **Практика:** Разминка, комплекс упражнений для развития силы. Игра «Кто сильнее».  **Форма организации учебного занятия:** беседа, презентация.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. | |
| *Тема 11.2:* Строевые команды. Упражнения для развития мышц пресса.  **Теория:** Формулировка строевых команд. *(2 часа)*  **Практика:** Разминка, комплекс упражнений для развития силы. Игра «Салки».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. | |
| *Тема 11.3:* Гибкость. Упражнения для разития гибкости. Наклон вперед. *(2 часа)*  **Теория:** Понятие «Гибкость».  **Практика:** Разминка, комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Пятнашки».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. | |
| *Тема 11.4:* Акробатика. Кувырок вперед – назад, стойка на лопатках, гимнастический мост. *(2 часа)*  **Теория:** Техника выполнения акробатических упражнений.  **Практика:** Разминка, ОРУ. Выполнение Кувырок вперед – назад, стойка на лопатках, гимнастический мост. Игра «Пятнашки».  **Форма организации учебного занятия:** беседа, тренировочная деятельность . **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. | |
| *Тема 11.5:* Силовая подготовка. Упражнения для развития мышц пресса. *(2 часа)*  **Теория:** Техника выполнения упражнений для развития силы.  **Практика:** Разминка, ОРУ. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Игра «Бегуны».  **Форма организации учебного занятия:** беседа, тренировочная деятельность . **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. | |
| *Тема 11.6:* Преодоление полосы препятствий с элементами волейбола. *(2 часа)*  **Теория:** Понятие «Полоса препятствий».  **Практика:** Разминка, ОРУ. Прохождение полосы препятствий. Игра  **Форма организации учебного занятия:** беседа, тренировочная деятельность . **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. | |
| **Техника нападающего удара** |
| *Тема12.1:* Техника безопасности при нападающем ударе. Соревнования по ОФП. *(2 часа)*  **Теория:** Т.Б. Прямой нападающий удар  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Выбор места для выполнения нападающего удара. ОФП. Подвижная игра «Мяч капитану»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема12.2:* Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении*(2 часа)*  **Теория:** Выполнение индивидуальных действий нападающего удара  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Совершенствование индивидуальных действий в нападении. Подвижная игра «Лабиринт»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема12.3:* Нападающий удар теннисным мячом*(2 часа)*  .**Теория:** Выполнение индивидуальных действий нападающего удара теннисным мячом  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Нападающий удар теннисным мячом Подвижная игра «Перестрелка»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая |
| *Тема12.4:* Нападающий удар с разных зон площадки*(2 часа)*  **Теория:** Выполнение нападающего удара  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Нападающий удар с разных зон площадки (2, 3, 4) Подвижная игра «Бросить и поймать»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая |
| *Тема12.5:* Координация при нападающем ударе*(2 часа)*  **Теория:** Нападающий удар и координация при ударе.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Нападающий удар с разных зон площадки (2, 3, 4) Подвижная игра «Бросить и поймать»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая |
| *Тема12.6:* Нападающий удар на силу и точность. *(2 часа)*  **Теория:** Выполнение бросков набивным мячом  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Нападающий удар с разных зон площадки (2, 3, 4) на силу и точность. Подвижная игра «Пионербол»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая |
| *Тема12.7:* Имитация нападающего удара *(2 часа)*  **Теория:** Выполнение имитация нападающего удара с места, в прыжке  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Имитация нападающего удара. Подвижная игра «Эстафета с мячами)  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая |
| *Тема12.8:* Индивидуальные действия:выбор места для нападающего удара. *(2 часа)*  **Теория:** Выполнении нападающего удара. Выбор места (зон 2,3,4)  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Индивидуальные действия:выбор места для нападающего удара дара. Подвижная игра. «Эстафета с мячами»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая |
| **Подвижные игры на основе волейбола** |
| *Тема* 13.1*:* Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения. Совершенствование навыков перемещения различными способами. *(2 часа)*  **Теория:** Техника безопасности на занятиях спортивными играми, работы с мячом. Техника перемещения.  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения. Игра «Мяч капитану».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. |
| *Тема* 13.2*:* Прием и передача мяча. Игра «Перестрелка» *(2 часа)*  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи мяча. Игра «Перестрелка».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема* 13.3*: Тема:* Техника подачи мяча. Игра «Пионербол». *(2 часа)*  **Теория:** Техника подачи мяча. Правила игры «Пионербол».  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи, подачи мяча. Игра «Пионербол».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. |
| *Тема* 13.4*:* Взаимодействия игроков. Игра «Пионербол». *(2 часа)*  **Теория:** Групповые действия. Правила игры «Пионербол».  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи, подачи мяча. Игра «Пионербол».  **Форма организации учебного занятия:** *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. |
| *Тема* 13.5*:* Взаимодействия игроков. Игра «Пионербол». *(2 часа)*  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи, подачи мяча. Игра «Пионербол».  **Форма организации учебного занятия:** *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. |
| *Тема* 13.6*:* Игра – соревнование «Пионербол». *(2 часа)*  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи, подачи мяча. Игра «Пионербол».  **Форма организации учебного занятия:** *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. |
| *Тема* 13.7*:* Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения. Совершенствование навыков перемещения различными способами. *(2 часа)*  **Теория:** Техника безопасности на занятиях спортивными играми, работы с мячом. Техника перемещения.  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения. Игра «Мяч капитану».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. |
| *Тема* 13.8*:* Прием и передача мяча. Игра «Перестрелка» *(2 часа)*  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи мяча. Игра «Перестрелка».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| **Техника подачи мяча** |
| *Тема14.1:* Инструктаж по Т.Б. Техника подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча различными способами. *(2 часа)*  **Теория:** Инструктаж Т.Б. Техника подачи мяча.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча различными способами. Подвижная игра «Перестрелка»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема14.2:* Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой . *(2 часа)*  **Теория:** Выполнение подачи на точность.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой . Подвижная игра «Пионербол»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема14.3:* В**е**рхняя прямая подача на точность. *(2 часа)*  **Теория:** Подача на точность, верхняя прямая подача.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. В***е***рхняя прямая подача на точность. Подвижная игра «Вышибалы»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема14.4:* Нижняя подача с максимальной силой *(2 часа)*  **Теория:** Подача на точность с максимальной силой.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Нижняя подача с максимальной силой. Подвижная игра «Охотники»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема14.5 :* Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена). *(2 часа)*  **Теория:** Выполнение подачи основным способом*(2 часа)*  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена). Подвижная игра «Падающий мяч»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема14.6:* Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена. *(2 часа)*  **Теория:** Выполнение подачи основным способом.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена. Подвижная игра «Молекулы»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема14.7:* Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. *(2 часа)*  **Теория:** Выполнение точности подачи. *(2 часа)*  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. Подвижная игра «Летающий мяч»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| **Специальная физическая подготовка** |
| *Тема15.1:* Развитие специальной силы с набивными мячами индивидуально*(2 часа)*  **Теория:** Выполнение бросков набивными мячами индивидуально *(2 часа)*  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Развитие специальной силы с набивными мячами индивидуально Подвижная игра «Летающий мяч»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, индивидуальная, игровая. |
| *Тема15.2:* Развитие специальной силы с набивными мячами в парах*(2 часа)*  **Теория:** Выполнение бросков набивными мячами в парах, с перемещением.*(2 часа)*  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Развитие специальной силы с набивными мячами в парах Подвижная игра «Летающий мяч»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема15.3:* Игра на развитие силы. "Кто дальше"*(2 часа)*  **Теория:** Выполнение бросков набивными мячами в парах, «Кто дальше», упражнения ля развития мышц кистей.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Игра на развитие силы. "Кто дальше»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, индивидуальнаяигровая. |
| *Тема15.4:* Развитие прыгучести, прыжки с попеременным отталкиванием ногами. *(2 часа)*  **Теория:** Выполнение прыжков с отталкиванием ногами. Прыжки через скакалку, приседания с отягощением.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Развитие прыгучести, прыжки с попеременным отталкиванием ногами. Эстафета.  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, индивидуальная, игровая. |
| *Тема15.5:* Развитие прыгучести, прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг – присед - прыжок. *(2 часа)*  **Теория:** Выполнение прыжков. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Развитие прыгучести, прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг – присед - прыжок.Веселые старты.  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, индивидуальная, игровая. |
| *Тема15.6:* Игра на развитие прыгучести. "Зайцы в огороде"*(2 часа)*  **Теория:** Выполнение прыжков на развитие прыгучести. Прыжки с одной ноги  на другую с набивным мячом.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Развитие прыгучести, прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг – присед - прыжок.Игра. «Зайцы в огороде»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, индивидуальная, игровая. |
| *Тема15.7:* Развитие быстроты, упражнения на скорость рывки, ускорения из различных положений*(2 часа)*  **Теория:** Выполнение прыжков на развитие прыгучести. Прыжки с одной ноги  на другую с набивным мячом.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Развитие прыгучести, прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг – присед - прыжок.Игра. «Зайцы в огороде»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, индивидуальная, игровая. |
| *Тема15.8:* Игра на развитие быстроты. "Падающая палка"*(2 часа)*  **Теория:** Понятие «Скоростные способности», «Спринт».  **Практика:** Разминка. ОРУ. Бег на короткие дистанции – 60м.Эстафетный бег «Падающая палка»  **Форма организации учебного занятия:** беседа,*игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. |
| *Тема15.9:* Развитие выносливости, ускорения*(2 часа)*  **Теория:** Понятие «Скоростные способности», «Спринт».  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Бег по пересеченной местности. Игра «Прыжок за прыжком».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: индивидуальная, групповая, игровая |
| *Тема15.10:* Игра на развитие выносливости. "Вызывай смену"*(2 часа)*  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Бег по пересеченной местности. Игра «Вызывай смену».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: индивидуальная, групповая, игровая |
| *Тема15.11:* Развитие ловкости, одиночные и многократные кувырки в различных направлениях. *(2 часа)*  **Теория:** Инструктаж Т.Б. Выполнение кувырков.  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ. Развитие ловкости, одиночные и многократные кувырки в различных направлениях. Подвижная игра «Пионербол»  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: индивидуальная, групповая, игровая |
| *Тема15.12:* Игра на развитие ловкости. "Западня"*(2 часа)*  **Теория:** Инструктаж Т.Б. Понятие – ловкость.  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ. Игра на развитие ловкости Подвижная игра «Заподня»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: индивидуальная, групповая, игровая |
| *Тема15.13:* Развитие гибкости, наклоны*(2 часа)*  **Теория:** Развивать гибкость.  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ. Упражнения на развитие гибкости, наклоны.  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: индивидуальная, групповая, игровая |
| *Тема15.14:* Игра на развитие гибкости. "Передача мяча змейкой"*(2 часа)*  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Игра Передача мяча змейкой»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: индивидуальная, групповая, игровая |
| **Техника защиты** |
| *Тема16.1:* Инструктаж по Т.Б. Техника приема мяча*(2 часа)*  **Теория** Инструктаж по Т.Б. Выполнение приема мяча  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Совершенствование навыков приема мяча. Игра «Мяч капитану»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема16.2:* Совершенствование приема мяча различными способами. *(2 часа)*  **Теория** Выполнение приема мяча.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Совершенствование приема мяча различными способами: верхняя. Нижняя передача). Игра «Мяч капитану»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема16.3:* Прием мяча верхняя передача*(2 часа)*  **Теория** Выполнение приема мяча, верхняя передача.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Совершенствование приема мяча, верхняя передача. Игра «Мяч капитану»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема16.4:* Прием мяча нижняя передача*(2 часа)*  **Теория** Выполнение приема мяча, нижняя передача.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Совершенствование приема мяча, нижняя передача. Игра «Пионербол»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема16.5:* Прием мяча после различных перемещений*(2 часа)*  **Теория** Выполнение приема мяча, нижняя , верхняя передача.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Прием мяча после различных перемещений по зонам (1,2,3,4,5,6) Игра «Пионербол»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема16.6:* Выполнение приема мяча различными способами. *(2 часа)*  **Теория** Выполнение приема мяча, нижняя , верхняя передача.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Прием мяча различными способами , в зонах (1,2,3,4,5,6) Игра «Пионербол»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| *Тема16.7:* Сочетание стоек, способов перемещений при приеме мяча*(2 часа)*  **Теория** Перемещение при приеме мяча в разных зонах , сочетании стоек.  **Практика:** Разминка, выполнение ОРУ. Сочетание стоек, способов перемещений при приеме мяча в зонах (1,2,3,4,5,6) Игра «Пионербол»  **Форма организации учебного занятия:** беседа, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: групповая, игровая. |
| **ОФП** |
| *Тема 1*7.1*:* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Специальные упражнения в беге. Бег на короткие дистанции – 30м. *(2 часа)*  **Теория:** Техника безопасности на занятиях легкой атлетике, понятие специально – беговых упражнений, спринтерский бег.  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, спец. Беговых упражнений (СБУ). Бег на короткие дистанции – 30м. Игра «Пробежка с выручкой»  **Форма организации учебного занятия**: тренировочная деятельность,*игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. |
| *Тема* 17.2*:* Бег на короткие дистанции – 60м. *(2 часа)*  **Теория:** Понятие «Скоростные способности», «Спринт».  **Практика:** Разминка. ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции – 60м.Эстафетный бег.  **Форма организации учебного занятия:** беседа,*игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. |
| *Тема 1*7.3*:* Скоростные способности. Челночный бег – 10 х 3. *(2 часа)*  **Теория:** Понятие «Челночный бег».  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Челночный бег. Игра «Пробежка с выручкой».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, *игровая* состязательная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: фронтальная, групповая, игровая. |
| *Тема* 17.4*:* Скоростно – силовые способности. Прыжок в длину с места. *(2 часа)*  **Теория:** Техника выполнения прыжка в длину с места.  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Линейная эстафета».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, игровая деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: индивидуальная, групповая, игровая. |
| *Тема 1*7.5*:* Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. *(2 часа)*  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Бег по пересеченной местности. Игра «Прыжок за прыжком».  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: индивидуальная, групповая, игровая. |
| *Тема17.6:* Совершенствование навыков бега. Эстафетный бег.  Совершенствование навыков бега. Эстафетный бег. *(2 часа)*  **Теория:** Техника выполнения эстафетного бега, правила передачи эстафетной палочки.  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Бег по пересеченной местности. Эстафетный бег.  **Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: индивидуальная, групповая. |
| *Тема 1*7.7.*:* ***Контрольные испытания*** *(2 часа)*  **Теория:** Правила прохождения контрольных нормативов по ОФП.  **Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.  **Форма организации учебного занятия:** контрольно – оценочная деятельность.  **Формы организации учебной деятельности**: индивидуальная, групповая. |
| ***Итоговое занятие. Контрольные испытания*** |

**Контрольно-оценочные средства**

Мониторинг образовательных результатов по программе осуществляется 3 раза в год: стартовая диагностика (начало октября), текущая диагностика (по изучение тем), промежуточная диагностика (конец декабря), итоговая диагностика (конец мая).

Текущая диагностика проводится в течение учебного года по темам программы, не предполагает фиксацию результатов, проходит в виде опроса, рефлексии, решения конструктивных и иных задач по изучение раздела, темы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Время проведе-ния | Цель проведения | Формы оценки результативности освоения программы | Критерии | Показатели |
| Начальная или стартовая диагностика | | |  |  |
| В начале учебного года. | * Определение уровня стартовых возможностей обучающихся, их личностные и физические способности | Беседа, педагогическое наблюдение, выполнение упражнения (бег, прыжки, подтягивания, наклоны) | Уровень физических возможностей обучающихся  Мотивация к обучению | Минимальный уровень;  Базовый уровень;  Повышенный уровень;  Творческий уровень. |
| Текущий мониторинг | | |  |  |
| В течение всего учебного года. | * Определение степени усвоения учащимися учебного материала. * Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. * Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. * Определение уровня физических возможностей обучающихся, | Педагогическое наблюдение,  выполнение упражнения (бег, прыжки, подтягивания, наклоны) | - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры  - выполнять общеразвивающие, специальные упражнения;  - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;  применять основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;  способы проведения соревнований;  - мотивация к обучению | Минимальный уровень;  Базовый уровень;  Повышенный уровень;  Творческий уровень. |
| Итоговый мониторинг | | |  |  |
| В конце учебного года. | Определение степени усвоения обучающимися пройденного материала. Выявление успешности и результативности усвоения уровня программы. | Педагогическое наблюдение;  Тестирование;  Выполнение упражнения (бег, прыжки, подтягивания, наклоны) | Степень усвоения учебного материала;  Основные понятия по разделам программы (легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика, спортивные игры)  Повышение уровня физической подготовки обучающихся. | Минимальный уровень;  Базовый уровень;  Повышенный уровень;  Творческий уровень. |

**- минимальный уровень** – обучающийся выполняет образовательную программу не в полном объеме;

**- базовый уровень** – обучающийся стабильно занимается, выполняет образовательную программу;

**- повышенный уровень** – обучающийся проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах и соревнованиях;

**- творческий уровень** – обучающийся проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, признается лучшим игроком в команде.

Характеристика структуры КИМ

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности волейболистов на определённом этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составленные в соответствии с этапами спортивной подготовки.

Определение уровня теоретической подготовки учащихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям, широта кругозора, свобода восприятия теоретической информации, осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

Определение уровня физической подготовки обучающихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков возрастной категории, свобода владения специальным оборудованием и оснащением, качество выполнения практического задания, технологичность практической деятельности.

Определение уровня развития и воспитанности детей: культура организации практической деятельности, активность.

**Условия реализации программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма**  **занятий** | **Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса** | **Дидактический**  **материал,**  **техническое оснащение** | **Форма**  **контроля** |
| Раздел 1, 18 Теоретическая подготовка | - беседа;  -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов  - самостояте-  льное чтение специальной литературы;  -практические занятия | - сообщение новых знаний;  - объяснение;  - работа с учебно-методической литературой;  -работа по фотографиям;  -работа по рисункам;  -работа по таблицам;  -практический показ. | - фотографии;  - рисунки;  -учебные и методические пособия;  -специальная литература;  -учебно-методическая литература;  -научно-популярная литература;  - спортивный инвентарь. | - участие в беседе;  -краткий пересказ учебного материала;  -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам. |
| Раздел 2, 7, 17 Общая физическая  подготовка | -учебно-тренировочное занятие;  - фронтальная;  -индивидуально-фронтальная. | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)  - занятие поточным методом;  - круговая тренировка;  - занятие фронтальным методом;  - работа по станциям;  - самостоятельные занятия;  - тестирование. | -учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература.  - скакалки;  - гимнастические скамейки;  - гимнастическая стенка;  - гимнастические маты;  - резиновые амортизаторы;  - перекладины;  - мячи;  - медболы;  -шведская стенка. | контрольные нормативы по общей физической подготовке.  - врачебный контроль. |
| Раздел 12, 15 | - учебно-тренировочное занятие  - фронтальная;  -индивидуально-фронтальная. | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)  - занятие поточным методом;  - круговая тренировка;  - занятие фронтальным методом;  - работа по станциям;  - самостоятельные занятия;  - тестирование | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  - футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи;  - набивные мячи;  - фишки;  - гимнастические маты;  - скакалки | контрольные нормативы и упражнения  текущий контроль. |
| Раздел 3, 4, 5, 9, 10, 16 | -учебно-тренировочное занятие  - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  - волейбольная сетка;  - медболы;  - резиновая лента | контр.упр. нормативы и контр.  тренировки  текущий контроль.  учебно-тренировочные игры; помощь в судействе. |
| Раздел 6, 8 | - контрольная тренировка;  - соревнование | - практический; | -волейбольная сетка;  -волейбольные мячи; | протокол соревнований, промежуточный, итоговый |

**Формы и методы обучения:**

Методы:

-объяснительно — иллюстративный;

-проблемный;

-практический;

-метод стимулирования и поощрения;

Формы работы:

-комбинированные занятия;

-игровое занятие;

-практическое занятие;

- соревновательное занятие;

- контрольное занятие.

**Список литературы**

**Литература для педагога**

***Нормативно-методические и правовые документы:***

Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012,;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства в РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образователной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» .

***Основная и дополнительная научно-методическая и учебная литература:***

Научно-популярная литература

* Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 184 с.
* Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2017. - 32 с.
* Николаева, Н.И. Школа мяча / Н.И. Николаева. - СП. "Детство- Пресс", 2013.
* История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 359 c.
* Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа, 2008. - 633 c.
* Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - Москва: Гостехиздат, 2009. - 238 c.

Публицистическая литература

* Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2013. - 56 с.
* Изотов В. Методика обучения технике волейбола / В. Изотов // Спорт в школе. - 2015 (№3).
* Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. - М.: Академия, 2014. -160 с.
* Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 c.
* Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. **- 649** c.
* Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, **2016**. - 184 c.
* Росенко Обществознание. Учебное пособие для поступающих в ВУЗы физической культуры / Росенко, др. М. и. - М.: СПб: Северная звезда, **2014.** - 208 c.

Интернет-источники

* Методика обучения навыкам игры в волейбол [Электронный ресурс]. - Режим доступа:
* <http://bmsi.ru/doc/c541cc4a-de6e-4aeb-a114-347589c20329>
* <http://ds31.centerstart.ru/>
* <http://sport-men.ru/>
* <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/>

**Литература для обучающихся**

***Основная и дополнительная научно-методическая и учебная литература:***

Научно-популярная литература

* Никитин, С. Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С. Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 34–37.
* Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. — М.: Советский спорт, 2015. — 431 c.
* Сундукова А. Х. Волшебный мир здоровья; Дрофа - Москва, 2016. - 113 c.

Интернет-источники

* http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
* http://easyen.ru/load/scenarii\_prazdnikov/sportivnye\_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам
* https://multiurok.ru/
* www.school.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания
* http://uchitelya.com/fizkultura/ Учительский портал

**Литературы для родителей**

***Основная и дополнительная научно-методическая и учебная литература:***

Научно-популярная литература

* Николаева, Н.И. Школа мяча / Н.И. Николаева. - СП. "Детство - Пресс", 2012.
* http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт  в  школе»
* Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. — М.: Академия, 2016. — 224 c.

Интернет-источники:

* http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок;
* http://kzg.narod.ru/«Культура  здоровой  жизни»;
* http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей);
* <http://fizkulturnica.ru/>
* <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>
* <http://kzg.narod.ru/>