****

**Программа внеурочной деятельности**

«Игровые виды спорта»

Срок реализации: 4 года обучения

возраст учащихся: 6-11 лет

Педагог: Васильченко Николай Александрович

Белгород, 2021г

**Введение**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Игровые виды спорта» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

**Пояснительная записка**

**Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Игровые виды спорта» являются:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

4. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

6. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

7. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

8. Основная образовательная программа основного общего образования Учреждения.

Программа «Игровые виды спорта» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

**Направленность программы внеурочной деятельности –** физкультурно-спортивная, духовно нравственная, общеинтелектуальная, социальная, общекультурная.

**Новизной данной** программы является то, что в основе лежит системно-деятельностный подход, который создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

**Актуальность программы**. Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в школе необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы.

**Педагогическая целесообразность.** Упражнения и игры с мячом являются средством, гармонически развивающими ребенка, дающими значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. Поэтому освоение детьми навыками владения мячом и умение играть в спортивные игры должно занимать одно из ведущих мест в физкультурно-оздоровительной работе.

**1.1. Цель и задачи программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Игровые виды спорта» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель** программы внеурочной деятельности «Игровые виды спорта»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

- обучение технике и тактике спортивных игр;

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

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

В ходе реализации Программы по **«**Игровым видам спорта» у ребенка формируются компетенции осуществлять **универсальные действия:**

• *личностные* (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),

• *регулятивные* (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция)

• *познавательны*е (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),

• *коммуникативные* (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

**1.2 Возраст детей**

В реализации программы внеурочной деятельности «игровые виды спорта» участвуют учащиеся 1- 4х классов.

**1.3 Сроки реализации программы**

Программа «игровые виды спорта» рассчитана на 4года обучения. Объем учебных часов за 1 год обучения в каждом из классов составляет 34 часа. В первом классе 33 часа в неделю.

1 «А,Б» класс – 33 часа (1 час в неделю)

2 «А,Б» класс – 34 часа (1 час в неделю)

3 «А,Б» класс – 34 часа (1 час в неделю)

4 «А,Б» класс – 34 часа (1 час в неделю)

**1.4 Режим занятий**

Программа по игровым видам спорта реализуется на базе МБОУ СОШ №19 города Белгород. Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по одному часу.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

**1.5 Формы организации занятий**

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

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,

- Подвижные игры,

- Эстафеты.

**1.6Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности и способы их проверки**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественныхсвойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

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

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игровые виды спорта» обучающиеся должны **знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**В ходе реализация программы внеурочной деятельности «игровые виды спорта» обучающиеся смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «игровые виды спорта» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки результаты участия в соревнованиях.

**Способы проверки результатов**

- диагностирование уровня физического развития, функциональныхвозможностей детей (ежегодно);

- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровнясформированности технических умений и навыков (ежегодно);

- анкетирование;

- участие в соревнованиях;

- сохранность контингента;

- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

**1.7. Материально-техническое обеспечение**

*Оборудование спортзала:*

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).

2. Стенка гимнастическая.

3. Комплект навесного оборудования. (перекладина, , тренировочные баскетбольные щиты)

4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.

5. Палка гимнастическая.

6. Скакалка детская.

7. Мат гимнастический.

8. Кегли.

9. Обруч пластиковый детский.

10. Планка для прыжков в высоту.

11. Стойка для прыжков в высоту.

12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.

13. Рулетка измерительная.

14. Щит баскетбольный тренировочный.

15. Сетка для переноса и хранения мячей.

16. Волейбольная сетка универсальная.

17. Сетка волейбольная.

18. Аптечка.

19. Мяч малый (теннисный).

*Пришкольный стадион (площадка):*

1. Игровое поле для мини-футбола.

2. Площадка игровая баскетбольная.

3. Площадка игровая волейбольная.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.

2. Диагностический материал.

3. Разработки игр.

**Содержание программы**

**Общая физическая подготовка**

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

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места , со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мячана дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

**Баскетбол**

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

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

**Волейбол**

1.Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

**Футбол**

1.Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма занятия** | **Приёмы** | **и** | **методы** | **Форма** |  |
|  |  | **учебно-** |  |  | **подведения** |  |
|  |  | **воспитательного** | | | **итогов** |  |
|  |  | **процесса** |  |  |  |  |
| Общефизическа | Объяснение, | Словесный | | метод, | Контрольные |  |
| я подготовка. | практическое | метод |  | показа. | тесты | и |
|  | занятие | Групповой, поточный, | | | упражнения. |  |
|  |  | повторный, | |  | Мониторинг. |  |
|  |  | попеременный, | | | Сдача |  |
|  |  | игровой, |  |  | контрольных |  |
|  |  | дифференцированный | | | нормативов. |  |
|  |  | методы. |  |  |  |  |
| Специальная | Объяснение, | Словесный | | метод, | Контрольные |  |
| физическая | практическое | метод |  | показа. | тесты | и |
| подготовка. | занятие | Фронтальный, | |  | упражнения. |  |
|  |  | круговой, | повторный, | | Мониторинг. |  |
|  |  | попеременный, | | |  |  |
|  |  | дифференцированный, | | |  |  |
|  |  | игровой методы. | | |  |  |
| Техническая | Объяснение, | Повторный, | |  | Контрольные |  |
| подготовка. | демонстрация | дифференцированный, | | | тесты | и |
|  | технического | игровой, |  |  | упражнения, |  |
|  | действия, | соревновательный | | | мониторинг, |  |
|  | практическое | методы. |  |  | соревнования, | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | занятие, | | показ | Идеомоторный метод. | | | | товарищеские | |
|  |  | видео | материала, | | Метод | расчленённого | | | встречи, |  |
|  |  | посещение | |  | разучивания. | |  | Метод | зачёты. |  |
|  |  | соревнований. | | | целостного | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | упражнения. | |  | Метод |  |  |
|  |  |  |  |  | подводящих | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | упражнений. | |  |  |  |  |
| Тактическая |  | Лекция, | | беседа, | Групповой, | |  |  | Контрольные | |
| подготовка. |  | тренировка | | показ | повторный, | | игровой, | | тесты, игры | с |
|  |  | видео | материала, | | соревновательный, | | | | заданиями, |  |
|  |  | экскурсии, | | участие | просмотр | |  | видео | результаты |  |
|  |  | в соревнованиях. | | | материала. Посещение | | | | участия | в |
|  |  |  |  |  | и | последующее | | | соревнованиях. | |
|  |  |  |  |  | обсуждение | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | соревнований. | | |  |  |  |
| Теоретическая |  | Лекция, | | беседа, | Рассказ, |  | просмотр | | Опрос уч-ся, | |
| подготовка. |  | посещение | |  | аудио и видео мат. | | | | тестирование. | |
|  |  | соревнований. | | | Наблюдение | |  | за |  |  |
|  |  |  |  |  | соревнованиями. | | | |  |  |
| Психологическ | | .Объяснение, | | | Метод |  |  |  | Наблюдение за | |
| ая подготовка |  | практическое | | | психорегуляции. | | | | учащимися. |  |
|  |  | занятие | |  | Аутогенная | |  |  | Выполнение |  |
|  |  |  |  |  | тренировка. | |  | Метод | специальных |  |
|  |  |  |  |  | дессенсибилизации. | | | | заданий. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Наблюдение за | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | поведением | на |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | соревнованиях. | |
| Контроль |  | Соревнования | | | Индивидуальный. | | | | Обсуждение |  |
| умений | и | (школьные, | |  | Контрольная | |  | работа. | результатов |  |
| навыков. |  | районные, | |  | Участие | |  | в | соревнований. | |
|  |  | областные), | |  | соревнованиях | | | и | Обработка |  |
|  |  | Товарищеские | | | товарищеских | | |  | тестов. |  |
|  |  | встречи. | |  | встречах. | |  | Метод | Обработка |  |
|  |  | Тестирование. | | | опроса. |  |  |  | контрольных | |
|  |  | Мониторинг. | | |  |  |  |  | результатов. |  |
|  |  | Сдача контрольных | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | нормативов | | по |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |

**Система контроля и зачётные требования**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико - педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений:

**Скоростно-силовые способности**: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

**Общая выносливость**: бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров)в пределах спортивного зала. Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

**Быстрота:** Бег на 10 метров. В забеге принимают участие два человека. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они занимают исходное положение. По команде «Марш» бегут к финишу и пересекают линию финиша с максимальной скоростью. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Гибкость:** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона.

При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

**Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):**

• сгибание ног в коленях;

• удержание результата пальцами одной руки;

• отсутствие удержания результата в течение 2 с.

**Координационные способности:** челночный бег 3 х 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**V. Календарно-тематическое планирование, 1 «А,Б» кл.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Часы учебного времени | Дата проведения | |
| 1 А | 1 Б |
| **Баскетбол 12 часов** | | | | |
|  | Правила поведения и меры безопасности на занятиях спортивными играми. ОРУ. Стойки игрока. Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в движении. Остановка мячадвумя руками. Повороты без мяча и с мячом. ОФП. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Комбинация из основных элементов техники передвижений с мячом(перемещение в стойке остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП. | 1 |  |  |
| **Волейбол 11 часов** | | | | |
|  | ОРУ со скамейкой. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, беги выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть ит.п.). Подвижные игры ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с набивными мячами. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). Подвижные игры. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Игра в «пионербол» с элементами волейбола. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в движении. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Игра в «пионербол». ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача мяча расстояния 2-4 м от сетки. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.Нижняя прямая подача мяча расстояния 2-4 м от сетки. Игра в «пионербол» с элементами волейбола. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ со скамейкой. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача мяча расстояния 2-4 м от сетки. Прием подачи. ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в движении. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Тоже через сетку. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача мяча расстояния 2-4 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в движении. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| **Футбол 10 часов** | | | | |
|  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижении (перемещения,остановки, повороты, ускорения). Подвижные игры. ОФП | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Удары по неподвижному икатящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в парах. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас),прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в на гимнастической скамейке. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас),прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. Подвижные игры. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижении (перемещения,остановки, повороты, ускорения).Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы исредней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения.Вбрасывание из-за «боковой» линии.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас),прием мяча, остановка.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижении (перемещения,остановки, повороты, ускорения).Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы исредней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас),прием мяча, остановка.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |

**VI. Календарно-тематическое планирование, 2«А,Б» кл.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Часы учебного времени | Дата проведения | |
| 2 А | 2 Б |
| **Баскетбол 12 часов** | | | | |
|  | Правила поведения и меры безопасности на занятиях спортивными играми. ОРУ. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Броски партнёру одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в движении. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. ОФП. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП. | 1 |  |  |
| **Волейбол 12 часов** | | | | |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Специальные упражнения с волейбольными мячами. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с набивными мячами. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). Подвижные игры. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Игра в «пионербол». ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в движении. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра в «пионербол» с элементами волейбола. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ со скамейкой. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, беги выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть ит.п.). Подвижные игры ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.Нижняя прямая подача мяча расстояния 3-6 м от сетки. Игра в «пионербол» с элементами волейбола. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ со скамейкой. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в движении. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача мяча расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в движении. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача мяча расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| **Футбол 10 часов** | | | | |
|  | ОРУ в парах. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас),прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Удары по неподвижному икатящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижении (перемещения,остановки, повороты, ускорения). Подвижные игры. ОФП | 1 |  |  |
|  | ОРУ в на гимнастической скамейке. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас),прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. Подвижные игры. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижении (перемещения,остановки, повороты, ускорения).Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы исредней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения.Вбрасывание из-за «боковой» линии.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас),прием мяча, остановка.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижении (перемещения,остановки, повороты, ускорения).Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы исредней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас),прием мяча, остановка.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |

**VII. Календарно-тематическое планирование в 3«А,Б» кл.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Часы учебного времени | Дата проведения | |
| 3 А | 3 Б |
| **Баскетбол 12 часов** | | | | |
|  | Правила поведения и меры безопасности на занятиях спортивными играми. ОРУ. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в движении. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. ОФП. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП. | 1 |  |  |
| **Волейбол 12 часов** | | | | |
|  | ОРУ со скамейкой. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, беги выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть ит.п.). Подвижные игры ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с набивными мячами. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). Подвижные игры. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра в «пионербол» с элементами волейбола. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в движении. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра в «пионербол» с элементами волейбола. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача мяча расстояния 3-6 м от сетки. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.Нижняя прямая подача мяча расстояния 3-6 м от сетки. Игра в «пионербол» с элементами волейбола. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ со скамейкой. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача мяча расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в движении. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача мяча расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в движении. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача мяча расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| **Футбол 10 часов** | | | | |
|  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижении (перемещения,остановки, повороты, ускорения). Подвижные игры. ОФП | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Удары по неподвижному икатящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в парах. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас),прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в на гимнастической скамейке. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас),прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. Подвижные игры. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижении (перемещения,остановки, повороты, ускорения).Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы исредней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения.Вбрасывание из-за «боковой» линии.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас),прием мяча, остановка.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижении (перемещения,остановки, повороты, ускорения).Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы исредней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас),прием мяча, остановка.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |

**VII Календарно-тематическое планирование, 4 «А,Б» кл.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Часы учебного времени | Дата проведения | |
| 4 А | 4 Б |
| **Баскетбол 12 часов** | | | | |
|  | Правила поведения и меры безопасности на занятиях спортивными играми. ОРУ. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в движении. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. ОФП. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП. | 1 |  |  |
| **Волейбол 12 часов** | | | | |
|  | ОРУ со скамейкой. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, беги выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть ит.п.). Подвижные игры ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с набивными мячами. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). Подвижные игры. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра в «пионербол» с элементами волейбола. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в движении. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра в «пионербол» с элементами волейбола. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача мяча расстояния 3-6 м от сетки. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.Нижняя прямая подача мяча расстояния 3-6 м от сетки. Игра в «пионербол» с элементами волейбола. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ со скамейкой. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача мяча расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в движении. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача мяча расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в движении. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Специальные упражнения с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача мяча расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| **Футбол 10 часов** | | | | |
|  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижении (перемещения,остановки, повороты, ускорения). Подвижные игры. ОФП | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Удары по неподвижному икатящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в парах. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас),прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в на гимнастической скамейке. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас),прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. Подвижные игры. ОФП. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижении (перемещения,остановки, повороты, ускорения).Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы исредней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения.Вбрасывание из-за «боковой» линии.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас),прием мяча, остановка.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижении (перемещения,остановки, повороты, ускорения).Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы исредней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас),прием мяча, остановка.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |  |

**Список литературы**

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование»,М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей иметодистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.

8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

9. Владимир Лях: Физическая культура. 1-4 классы. Учебник. ФГОС.