

Ханты-Мансийский автономный округ-Югра  
Департамент образования и молодежной политики Нефтеюганского района  
Нефтеюганское районное муниципальное  
общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Чеускинская средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании педагогического совета Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР _____ Е.В. Дьяконова от «30» августа 2023 г	Утверждаю Директор НРМОБУ «Чеускинская СОШ» _____ И.В. Шехирева приказ № 2913-0 от «30» августа 2023 г.
--	--	--

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивная подготовка допризывной молодежи»**

Возраст обучающихся: 13-17 лет.

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Огорелков Данил Максимович,  
педагог дополнительного образования

с.Чеускино, 2023.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Направленность программы
  - 1.2. Новизна, отличительные особенности
  - 1.3. Актуальность программы
  - 1.4. Педагогическая целесообразность
  - 1.5. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы
  - 1.6. Возраст детей, участвующих в реализации
  - 1.7. Сроки реализации программы
  - 1.8. Формы обучения и формы организации деятельности
  - 1.9. Режим занятий
  - 1.10. Ожидаемые результаты
  - 1.11. Критерии и способы определения результативности и формы подведения итогов
2. Учебно-тематический план
3. Содержание изучаемого курса программы
4. Методическое обеспечение
5. Материально-техническое обеспечение
- Список использованной литературы
6. Приложение «Календарно-тематический план»

При составлении программы учтены нормативные правовые документы, регламентирующие организацию образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

1. Конвенция ООН о правах ребенка (принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.10.1989г.);
2. Декларация прав ребенка (принята резолюцией 1386 (14) Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1959г.);
3. Конституция Российской Федерации;
4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (24 июля 1998 года № 124-ФЗ);
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
6. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;
7. СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
9. Устав НРМОБУ «Чеускинская СОШ»

### **Пояснительная записка**

1.1. Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная подготовка допризывной молодежи» имеет физкультурно-спортивную направленность. Своеобразие данной программы заключается том, что ее основной направленностью является не достижение наивысшего спортивного результата, а максимальное содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности, с учетом их индивидуальных физических и психологических особенностей, потребностей и интересов.

Программа модифицированная.

Программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича

По уровню освоения детьми - общеразвивающая.

По цели обучения – обучающие и развивающие.

По форме организации содержания: комплексная.

По сроку реализации: краткосрочная.

Дополнительная образовательная программа «Спортивная подготовка допризывной молодежи», является базовой. Программа способствует удовлетворению образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству РФ и осуществляемых за пределами федеральных государственных стандартов, и федеральных государственных требований.

Реализацию программы осуществляет Огорелков Данил Максимович, учитель физической культуры.

1.2. Отличительная особенность данной программы состоит в том, что работа по физкультурно-спортивному воспитанию проводится комплексно, что позволяет подростку усилить свою ориентацию на развитие спортивных интересов и способностей, укрепить здоровье, овладеть видами спорта.

1.3. Актуальность. Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная подготовка допризывной молодежи» актуальна тем, что жизнь общества сегодня ставит серьезнейшие задачи в области воспитания и обучения нового поколения. Государству нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы учиться, работать на его благо и, в случае необходимости, встать на его защиту. Важнейшая составляющая процесса спортивного воспитания – формирование и развитие патриотических чувств. Без наличия этого компонента нельзя говорить о воспитании по-настоящему гармоничной личности. В свете этих задач повышается значимость военно-патриотического воспитания молодежи, так как именно оно должно внести весомый, а в некоторых случаях и решающий вклад в дело подготовки умелых и сильных защитников Родины.

1.4. Педагогическая целесообразность. Материал программы составлен с учетом способностей и возрастных особенностей детей, последовательного и постепенного физического развития обучающихся и направлен на постепенное увлечение и расширение практических знаний, а также получение умений и навыков. Программа определена тем, что она ориентирована на приобщение каждого ребенка к занятиям физической культурой и спортом.

1.5 Цель программы: Целью программы является содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности, социально-ориентированной на ценности здорового образа жизни через занятия спортивной подготовки.

Задачи:

1. Воспитательный блок:

- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- формирование у детей положительных морально-нравственных качеств;
- формирование ценностных ориентиров здорового образа жизни.

2. Образовательный блок:

- приобретение воспитанниками знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений в области физической культуры и спорта;

- формирование двигательных умений и навыков

3. Развивающий блок:

- развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных);
- развитие психических процессов и свойств личности;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

1.6 Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная подготовка допризывной молодежи» рассчитана на обучающихся 13-17 лет. Наполняемость групп – 10 человек.

Дети проявляют активный интерес к занятиям. На занятиях спортивной подготовки обучающиеся воспитывают потребность, а также умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательное их применение. Также осуществляется воспитание основ спортивной этики и эстетики, а самое главное пропаганда здорового образа жизни, что сегодня является актуальным.

1.7 Сроки реализации программы: 1 год.

Общее количество часов – 35.

1.8 Формы обучения и формы организации деятельности. Форма обучения – кружковая. Формы организации деятельности: групповая.

Деятельность учащихся первоначально имеет, главным образом, индивидуальный характер.

Основные формы и методы:

- информационно-рецептивный – наблюдение;
- репродуктивный – беседа, вопросы, поощрение, совет, спортивное достижение;
- исследовательский – исследовательский и эвристический методы -направлены на поиск детьми самостоятельного решения в различных спортивных ситуациях, поиск возможных вариантов;
- метод упражнений (многократное повторение движений);
- метод соревновательный (применяется после образования необходимых навыков).

В зависимости от приоритета обозначенных целей и задач педагог использует следующие виды занятий:

- теоретические занятия по формированию знаний;
- практические занятия, направленные на формирование умений применять знания на практике, отработку навыков, компетентностей.

Основной формой учебно-воспитательного процесса является занятие, для которого характерны постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Условно структура занятия состоит из 3 частей:

- первая часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;
- вторая часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с

педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются технические, тактические действия согласно правилам спортивных игр;

- третья часть посвящена закреплению знаний, полученных в ходе занятия в учебно-спортивной игре.

Такая схема построения занятия наиболее полно способствует:

- достижению максимальных результатов с минимальной затратой времени и энергии занимающихся;

- способствует сохранению высокой работоспособности в течение всего занятия;

- обеспечивает благоприятные для здоровья ребят условия проведения и режима занятия.

1.9 Режим занятий соответствует нормам СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО дополнительного образования детей». Занятия проводятся во второй половине дня 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 45 минут.

1.10 Ожидаемые результаты реализации программы.

К концу обучения учащиеся

***будут знать:***

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

***будут уметь:***

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- оказывать первую доврачебную 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.

***У учащихся будут развиты (сформированы):***

- умения и навыки в области физической культуры и спорта;

- представления о здоровом образе жизни;

- физические качества.

1.11 Критерии и способы определения результативности и формы подведения итогов.

Отслеживание развития ребенка и результативности его деятельности осуществляется методами:

- наблюдения,
- опроса,
- самоконтроля,
- самостоятельных заданий практического и теоретического характера.

#### Учебно-тематический план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Опрос
2	Теоретические знания	2	2	-	Тестирование
3	Строевая подготовка	2	-	2	Практическая работа
4	Основы безопасности жизнедеятельности	2	2	-	Практическая работа
5	Физическая подготовка	6	-	6	Практическая работа
6	Техническая подготовка по баскетболу	10	-	10	Сдача выполнения правильной техники
7	Техническая подготовка по волейболу	10	-	10	Сдача выполнения правильной техники
8	Прием контрольных нормативов	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Итого</b>		35	5	30	-

#### Содержание изучаемого курса

Название темы	Кол-во часов	Изучаемые в теме вопросы	Практикум
<b>Раздел 1.</b> Вводное занятие	1	Инструктаж по ТБ. Правила организации рабочего места.	
<b>Раздел 2.</b> Теоретические знания	2	Основные определения. Правила спортивных игр. Разбор технических действий.	Применение техник на практике, в учебно-спортивной игре.
<b>Раздел 3.</b> Строевая подготовка	2	Обучающиеся знакомятся и изучают строевые приёмы (на месте и в движении).	Дальнейшее применение знаний на практике
<b>Раздел 4.</b> Основы безопасности жизнедеятельности	2	Правила оказания первой медицинской помощи в различных условиях. Первая помощь при ранениях и травмах.	Применение теоретических знаний на манекенах и специальном оборудовании

		Первая помощь при несчастном случае.	
<b>Раздел 5.</b> Физическая подготовка	6	Выполнение комплексов направленных на развитие физических качеств и способностей обучающихся	Физические качества и способности способствуют более быстрому и качественному освоению техник в волейболе и баскетболе
<b>Раздел 6.</b> Техническая подготовка по баскетболу	10	Ведение. Передачи. Прием. Правила игры. Перемещения. Расстановка. Стойки игроков.	Применение техник на практике, в учебно-спортивной игре.
<b>Раздел 7.</b> Техническая подготовка по волейболу	10	Ведение. Передачи. Прием. Подача. Правила игры. Перемещения. Расстановка. Стойки игроков.	Применение техник на практике, в учебно-спортивной игре.
<b>Раздел 8.</b> Прием контрольных нормативов	2	Сдача нормативных требований.	

### **Методическое обеспечение:**

1. Рабочие программы по физической культуре. ФГОС. В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016г.
2. Здоровьесберегающая деятельность. В соответствии с ФГОС. Планирование. Рекомендации. Мероприятия. Авторы – составители Н.В.Лободина, Т.Н.Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2013г.
3. Строевая и физическая подготовка. Пособие. Авторы Н.Я.Косарин, К.Е.Швидченко. – М.: Военное издательство, 1970г.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, -М, Просвещение,2014
5. Ашмарин Б.А. «Теория и методика и физического воспитания» М. «Физкультура и спорт» 1984 г.
6. Воробьев Н.П. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1973г.
7. Голомазов В.А. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1986 г.
8. Гомельский А.Я. «Баскетбол» М. «Физкультура и спорт» 1985 г.
9. Жаровцев В.В. «Начальное обучение в спортивных играх» Киров. 1990 г.
10. Железняк Ю. Д. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989 г.

### **5. Материально-техническое обеспечение**

1. Легкоатлетический инвентарь:
  - палочки для эстафетного бега;
  - малые мячи для метания;
  - мишени для метания;



2. Гимнастический инвентарь:

- канат;
- перекладина низкая;
- турники;
- скакалки.

3. Инвентарь для игр:

- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- мячи набивные;
- мячи малые резиновые;
- мячи теннисные.

4. Другой инвентарь:

- флажки;
- секундомер;
- стойки;
- навесные баскетбольные щиты;
- ракетки для бадминтона.

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке.

Для занятий баскетболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- щиты с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- гимнастические скамейки;
- мячи набивные;
- скакалки;
- гантели различной массы;
- насос ручной со штуцером.

Для занятий волейболом необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- сетка волейбольная;
- стойки волейбольные;
- гимнастические: скамейки, маты, стенка;
- мячи волейбольные;
- мячи набивные;
- резиновые амортизаторы;
- насос со штуцером.

### **Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол [Текст]: пособие для учителей и методистов / Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов. - М.: Просвещение, 2013. - 112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).

2. Справочник учителя физической культуры [Текст]/ авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 480 с.
4. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания» 1-11классы. Волгоград «Учитель» 2012г.
5. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Москва. «Просвещение» 2012г.
6. И.В.Орлан Баскетбол. Основы обучения. Волгоград 2011г.
7. «Игры в тренировке баскетболистов» учебно-методическое пособие (4 издание). Санкт-Петербург 2009г.
8. С.Стонкус «Индивидуальная тренировка баскетболиста» . Москва. «Физическая культура и спорт»1976г.
9. А.Я.Гомельский Баскетбол «1000 баскетбольных упражнений». Москва 1997г.
10. В.И.Лях Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов (пособие для учителя). Москва «Просвещение» 1997г.
11. В.И.Лях «Физическая культура» тестовый контроль 5-9 классы Москва. «Просвещение» 1907г.
12. А.Н.Маюров, Я.А.Маюров «В здоровом теле – здоровый дух». Москва 2004г.
13. Ю.В.Науменко «Мое здоровье». Москва «Глобус» 2010г.
14. Рабочие программы по физической культуре. ФГОС. В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016г.
15. Здоровьесберегающая деятельность. В соответствии с ФГОС. Планирование. Рекомендации. Мероприятия. Авторы – составители Н.В.Лободина, Т.Н.Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2013г.
16. Строевая и физическая подготовка. Пособие. Авторы Н.Я.Косарин, К.Е.Швидченко. – М.: Военное издательство, 1970г.
17. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, -М.: Просвещение,2014
18. Ашмарин Б.А. «Теория и методика и физического воспитания» М. «Физкультура и спорт» 1984 г.
19. Воробьев Н.П. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1973г.
20. Голомазов В.А. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1986 г.
21. Гомельский А.Я. «Баскетбол» М. «Физкультура и спорт» 1985 г.
22. Жаровцев В.В. «Начальное обучение в спортивных играх» Киров. 1990 г.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Содержание	Формируемые УУД	Дата проведения	
				План	Факт
<b>Вводное занятие (1 час)</b>					
1	Вводное занятие	Инструктаж по ТБ. Знакомство с инвентарем.	<p style="text-align: center;"><b>Познавательные</b></p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p style="text-align: center;"><b>Коммуникативные</b></p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p> <p style="text-align: center;"><b>Регулятивные</b></p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<b>04.09</b>	
<b>Теоретические знания (3 часа)</b>					
2	История современного спорта				<b>11.09</b>
3	Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание, вредные привычки	Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как связующей нити человека и природы.		<b>18.09</b>	

			<p align="center"><b>Личностные</b></p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>		
<b>Строевая подготовка (2 часа)</b>					
4	Перестроения в шеренге, колонне на месте и в движении. Строевой шаг		<p align="center"><b>Познавательные</b></p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p align="center"><b>Коммуникативные</b></p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p> <p align="center"><b>Регулятивные</b></p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>	<b>25.09</b>	
5	Перестроения в шеренге, колонне на месте и в движении. Строевой шаг	Освоение построения, перестроения в шеренге, колонне на месте и в движении. Освоение техники строевого шага		<b>02.10</b>	

			<p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p style="text-align: center;"><b>Личностные</b></p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>		
<b>Основы безопасности жизнедеятельности (2 часа)</b>					
6	Правила оказания первой помощи		<b>Познавательные</b>	<b>09.10</b>	
7	Правила оказания первой помощи	<p>Правила оказания первой медицинской помощи в различных условиях.</p> <p>Первая помощь при ранениях и травмах.</p> <p>Первая помощь при несчастном случае.</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p style="text-align: center;"><b>Коммуникативные</b></p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении</p>	<b>16.10</b>	

			<p>упражнений.          Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.          Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p> <p style="text-align: center;"><b>Регулятивные</b></p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.          Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.          Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.          Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p style="text-align: center;"><b>Личностные</b></p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.          Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.          Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.          Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.          Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>		
<b>Физическая подготовка (6 часов)</b>					

8	Комплекс ОФП	На месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами.	<p align="center"><b>Познавательные</b></p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p align="center"><b>Коммуникативные</b></p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p> <p align="center"><b>Регулятивные</b></p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p align="center"><b>Личностные</b></p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности</p>	23.10	
9	Комплекс ОФП	Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра.		30.10	
10	Комплекс ОФП	Ходьба на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком галопом, приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.		13.11	
11	Комплекс СФП	Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким		20.11	

		подниманием бедра; с захлестом голени; боком галопом, приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
12	Комплекс СФП	Формирование представлений об выполняемые физические упражнения.		27.11	
13	Комплекс СФП	Правильное выполнение физических упражнений.		04.12	
<b>Техническая подготовка по баскетболу (10 часа)</b>					
14	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Стойки и перемещения игрока.	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Остановки прыжком, двумя шагами, повороты, прыжки. Стрит-бол	<p style="text-align: center;"><b>Познавательные</b></p> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  <p style="text-align: center;"><b>Коммуникативные</b></p> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией  <p style="text-align: center;"><b>Регулятивные</b></p> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в	11.12	
15	Стойки и перемещения игрока Остановки прыжком, двумя шагами, повороты, прыжки	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.		18.12	
16	Ведение мяча с изменением скорости, направления, частоты отскока без сопротивления с сопротивлением.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.		25.12	
17	Ведение мяча с изменением скорости, направления, частоты отскока без сопротивления с	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Правила и организация		09.01	



	сопротивлением.	соревнований по баскетболу»	соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
18	Передачи мяча на месте от груди, сверху, снизу в парах, в тройках, четверках без сопротивления и с сопротивлением.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. История баскетбола.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	<b>15.01</b>	
19	Передачи мяча на месте от груди, сверху, снизу в парах, в тройках, четверках без сопротивления и с сопротивлением.	Комбинации: ловля, передача, бросок.	<b>Личностные</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	<b>22.01</b>	
20	Передачи мяча различными способами в парах и тройках в движении без сопротивления и с сопротивлением	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	<b>29.01</b>	
21	Передачи мяча различными способами в парах и тройках в движении без сопротивления и с сопротивлением	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	<b>05.02</b>	
22	Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке с сопротивлением баскетбольный «челнок»	ОРУ с набивными мячами. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со		<b>12.02</b>	

		сменой мест.			
23	Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке; с сопротивлением баскетбольный «челнок»	. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции.			26.02
<b>Техническая подготовка по волейболу (10 часа)</b>					
24	ТБ на занятиях волейболом, терминология волейбола, стойки и перемещения волейболиста	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	<p style="text-align: center;"><b>Познавательные</b></p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p style="text-align: center;"><b>Коммуникативные</b></p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p> <p style="text-align: center;"><b>Регулятивные</b></p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные</p>		04.03
25	Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.			11.03
26	«Правила и организация соревнований по волейболу»	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.			18.03
27	Комбинация из передвижений и владения мячом	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.			25.03
28	Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку, учебная игра.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.			01.04
29	Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку, учебная игра.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.			15.04
30	Передача мяча снизу над собой, у стены, в	Комбинации: приём, передача, удар.			22.04

	парах, через сетку, учебная игра		действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
31	Передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку, учебная игра	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	<b>29.04</b>	
32	Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке, прием мяча, отраженного сеткой, учебная игра.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	<b>Личностные</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	<b>06.05</b>	
33	Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке, прием мяча, отраженного сеткой, учебная игра.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	<b>13.05</b>	
<b>Прием контрольных нормативов (2 часа)</b>					
34	Сдача нормативных требований	Производится оценка физического развития и физической подготовленности. Проводится анализ прироста показателей, знаний, умений и навыков	<b>Познавательные</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	<b>20.05</b>	
35	Сдача нормативных требований		<b>Коммуникативные</b> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока. <b>Регулятивные</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. <b>Личностные</b> Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	<b>27.05</b>	

