

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ачинская школа № 3»**

Рассмотрено

на заседании МС

Эксперт _____

С.Д. Аксенова _____

Протокол № _____ от

«_____» _____ 202_г

Согласовано

Заместитель директора по
воспитательной работе

_____/Ю.Н.Ерилова

«_____» _____ 202_г

Утверждаю

Директор школы

_____/И.Л. Шадрина

Приказ № 300/3 от

«30» августа 2024 г

**Адаптированная дополнительная
общеразвивающая программа спортивной направленности
«Спортивные игры»»
(волейбол, баскетбол)**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 12 – 18 лет лет

Автор-составитель:

Аросланов Максьюм Минсагитович

Инструктор физической культуры

Г. Ачинск
2024 год

Пояснительная записка

Актуальность программы. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития – целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основ физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Занятия обуславливает большое оздоровительное и воспитательное значение. Оздоровительное значение заключается в том, что общая физическая подготовка в благоприятных гигиенических условиях, благотворно влияет на организм, закаливает его и улучшает общее состояние. Воспитательное значение заключается в том, что занятия воспитывают и совершенствуют ряд жизненно важных навыков и умений, физических и морально-волевых качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержку.

Программа составлена с учётом специфики КГБОУ «Ачинская школа № 3»: категория обучающихся в учреждении - дети с ограниченными возможностями здоровья, ежегодная частичная сменяемость учащихся.

При реализации программы используется рациональный индивидуальный подход к процессу, исходя из представления об основных показателях состояния здоровья учащихся. При составлении программы учитывались рекомендации медицинских специалистов, которые позволяют прогнозировать, проектировать, планировать каждое занятие с учётом особенностей развития детей. Данный подход создаёт необходимые условия для продуктивной, познавательной деятельности учащихся с учётом состояния их здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей. Наблюдения и практический опыт медицинских работников, дефектологов показывают, что учащиеся школы особенно нуждаются в повышении двигательной активности. У детей с ограниченными возможностями здоровья имеется недоразвитие психомоторики, проявляющееся в замедлении темпа развития локомоторных функций, в непродуктивности и недостаточной целесообразности последовательных движений, в двигательном беспокойстве и суетливости.

Программа включает в себя два направления спортивных игр: баскетбол (1 час в неделю) и волейбол (1 час в неделю).

Учебно-воспитательная работа осуществляется на основе изложенных в данной программе учебных материалов по возрастным группам.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки всесторонней физической подготовки и развития физических качеств.

Во всех упражнениях дозировка нагрузки для девочек устанавливается на 25 – 30 % меньше.

Занятия в секции дополнительного образования по спортивным играм повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах. Под влиянием физических упражнений, применяемых во время разминки и в ходе игры, активизируются все стороны обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции. Но такое благоприятное гигиеническое и оздоровительное значение спортивные игры могут иметь только при правильной постановке занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся детей. Путем оптимальных нагрузок и возникающих в ходе правильной организации тренировочного процесса положительных эмоций, оказывается благотворное влияние на нервную систему занимающихся.

Основными показателями работы спортивных групп по баскетболу являются – выполнение требований программы по уровню подготовленности физической, технической, тактической и теоретической подготовки.

Основными формами занятий являются учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-х, 6-х, 7-х, 8-х, 9-х классов (сборная группа) общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Программа реализуется на занятии дополнительного образования, которые проводятся два раза в неделю для каждой группы.

Цель программы.

Комплексное развитие спортивных качеств у воспитанников. Совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Воспитание у детей нравственных и коммуникативных качеств, бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физической культурой. Овладение воспитанниками навыков творческого сотрудничества в коллективе.

Комплексное развитие спортивных качеств у воспитанников. Совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи.

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Продолжительность реализации данной программы - 1 год.

Форма обучения в данной программе – коллективно-групповая.

Система задач при построении процесса тренировки распределяется по видам подготовок: технической, тактической физической, психологической, теоретической.

Продолжительность программы и периодичность занятий.

Продолжительность реализации данной программы - 1 год.

При реализации данной программы предлагается следующий режим занятий: 2 часа в неделю группа девочек, 2 часа в неделю группа мальчиков.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ по направлению «баскетбол»

Теоретическая подготовка.

1. Здоровый образ жизни.
2. Формирование правильной осанки.
3. Основы самоконтроля занимающихся.
4. Воспитание двигательных способностей.
5. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.
6. История развития баскетбола.
7. Воспитание навыков самостоятельных занятий.
8. Профилактика утомления. Средства восстановления.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка – строевые упражнения; гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением.

Специальная физическая подготовка.

Упражнение для развития быстроты: рывки с места на различных длинной отрезках, из различных исходных положений, с мячом и без мяча; прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, тройной прыжок; метание малого мяча в щит на дальность отскока, многоборья спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки вверх, выпрыгивания без отягощений и с отягощениями, прыжки со скакалкой, с преодолением препятствий, упражнения с отягощениями, с набивными мячами; подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости: беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения в различном режиме интенсивности; игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра.

Упражнения для воспитания специфической координации: ловля и передача мяча из различных исходных положений, на быстроту, точность и правильность; комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием; броски в кольцо; подвижные игры, эстафеты.

Техническая подготовка

а) Техника передвижения – стойка баскетболиста; передвижение приставными шагами; бег с изменением скорости и направлений; бег, прыжки с остановками, поворотами;

б) Техника владения мячом– ловля, передача, ведение мяча с различной высотой отскока, с обводкой препятствий; бросок мяча с места, двумя руками от груди, одной

рукой от плеча, двумя руками снизу, от груди с отскоком, от щита, под углом к щиту; штрафные броски – соревнования в точности; сочетание приемов – передача, ведение, бросок; броски с точек; обманные движения – «финты»; финт на проход – проход, на бросок – передача, на рывок – рывок;

в) Техника защиты – стойка защитника, сочетание способов передвижений защитника с остановками, впрыгивание и выбивание мяча, захват мяча – вырывание, перехват мяча при передаче.

Тактическая подготовка

а) тактика нападения:

- действия без мяча – выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения, применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника, выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом;
- действия с мячом – применение изученных способов ловли, передачи мяча в зависимости от направления и силы полета мяча, определение игровой ситуации, выбор способа выполнения броска мяча в корзину в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения, применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях;
- командные действия – организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи», «треугольник», «тройка», эшелонный быстрый прорыв и др.

б) тактика защиты:

- индивидуальные действия: выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча, применение изученных способов передвижения и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего, противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действия защитника против 1,2,3-ех нападающих;
- групповые и командные действия: взаимодействие двух-трех защитников (подстраховка), умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите; личная система защиты на своей половине поля.

Морально-волевая (психологическая) подготовка

Эффективность этой подготовки достигается посредством применения обширных средств и методов:

- беседы по теоретической подготовке;

- личный пример учителя, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение всех вопросов в команде;
- проведение совместных занятий менее подготовленных баскетболистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх, игры с госсидиканом, в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведенных игр;
- соревновательный метод в процессе всех видов подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ по направлению «волейбол»

Вводное занятие.

Знакомство с планом работы. Техника безопасности на занятиях. Правила игры.

Подготовка инвентаря.

Стойка игрока. Ходьба и бег с выполнением различных заданий.

Прием мяча.

Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча с выпадом и падением. Учебная игра.

Передача мяча.

Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками снизу. Прием мяча у сетки и через сетку в прыжке. Учебная игра.

Подача мяча.

Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

Нападающий удар.

Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар с переводом. Учебная игра.

Блокирование мяча.

Одиночное блокирование. Страховка при блокировании. Игровая тренировка.

Совершенствование навыков передачи мяча сверху, блокировка. Учебная игра

Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.

Совершенствование навыков приема мяча после сетки. Учебная игра.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- Умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Результаты изучения

Занятия способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- Умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности оборудования и инвентаря во время занятий спортом;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.

- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Выполнение технических действий из баскетбола и волейбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

Методы и формы обучения **Словесные методы:**

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Тематическое планирование По направлению «Баскетбол»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Требования к результату
1	Что такое олимпийский час. Правила поведения на занятии.	1	Знать правила соревнований

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Требования к результату
2	История олимпизма. Упражнения для формирования осанки	1	Уметь выполнять технические элементы
3	Разучить комплексные упражнения. Учить передаче и ловле мяча.	1	Уметь выполнять технические элементы
4	Обучение ловле и передаче мяча.	1	Уметь выполнять технические элементы
5	Обучение технике перемещения в защитной стойке.	1	Уметь выполнять технические элементы
6	Обучение технике передачи и ловли мяча.	1	Уметь выполнять технические элементы
7	Обучение технике ведения мяча. Методика закаливания.	1	Уметь выполнять технические элементы
8	Обучение технике перемещения с мячом в различных стойках.	1	Уметь выполнять технические элементы
9	Обучение технике передачи мяча после ведения.	1	Уметь выполнять технические элементы
10	История развития олимпийских игр	1	Уметь выполнять технические элементы
11-12	Бросок двумя руками от головы с места	2	Уметь выполнять технические элементы
13-14	Техническая и тактическая подготовка	2	Уметь выполнять технические элементы
15-16	Игра в мини-баскетбол	2	Уметь выполнять технические элементы

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Требования к результату
17	Остановка прыжком	1	Уметь выполнять технические элементы
18-19	Нападение быстрым прорывом	2	Уметь выполнять технические элементы
20-21	Техника защиты	2	Уметь выполнять технические элементы
22	Техническая и тактическая подготовка	2	Уметь выполнять технические элементы
23-24	Нападение быстрым прорывом	2	Уметь выполнять технические элементы
25-26	Техника защиты	2	Уметь выполнять технические элементы
27	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1	Уметь выполнять технические элементы
28-29	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	2	Уметь выполнять технические элементы
30	Перехват мяча	1	Уметь выполнять технические элементы
31	Нападение быстрым прорывом	1	Уметь выполнять технические элементы
32-33	Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2	Уметь выполнять технические элементы
34-36	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	3	Уметь выполнять технические элементы

**Тематическое планирование
По направлению «Волейбол»**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Требования к результату
1	Техника безопасности.	1	Знать правила соревнований
2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	Уметь выполнять технические элементы
3	Стойка игрока. Перемещение в сойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Уметь выполнять технические элементы
4	Приём мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	Уметь выполнять технические элементы
5	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Уметь выполнять технические элементы
6	Позиционное нападение. Учебная игра. Комбинации из передвижений	1	Уметь выполнять технические элементы

7	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Уметь выполнять технические элементы
8 - 11	Учебная игра. Развитие координационных способностей	4	Уметь выполнять технические элементы
12 - 15	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	4	Уметь выполнять технические элементы
16	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	Уметь выполнять технические элементы
17 - 18	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	2	Уметь выполнять технические элементы
19	Повторный инструктаж по технике безопасности	1	Уметь выполнять технические элементы
20	Двусторонняя игра	1	Уметь выполнять технические элементы
21	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	Уметь выполнять технические элементы
22 - 23	Стойка игрока. Перемещение в сойке	2	Уметь выполнять технические элементы
24	Верхняя передача мяча в парах шагом.	1	Уметь выполнять технические элементы
25	Приём мяча двумя руками снизу	1	Уметь выполнять технические элементы
26	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Уметь выполнять технические элементы
27	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Уметь выполнять технические элементы
28	Позиционное нападение. Учебная игра	1	Уметь выполнять технические элементы
29	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	Уметь выполнять технические элементы
30	Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча	1	Уметь выполнять технические элементы
31	Двухсторонняя игра с элементами волейбола. Верхняя подача, нижний прием	1	Уметь выполнять технические элементы
32	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Уметь выполнять технические элементы
33	Нападающий удар, нижний прием	1	Уметь выполнять технические элементы
34	Верхняя передача мяча в парах шагом.	1	Уметь выполнять технические элементы
35	Соревнование в группах	1	Уметь выполнять технические элементы
36	Соревнование в группах	1	Уметь выполнять технические элементы

Календарно-тематическое планирование
Направление «Баскетбол»
Вторник
(девочки)

№ уро ка	Тема уро ка	Дата проведения	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	Что такое олимпийский час. Правила поведения на занятии.	03.09	1	Знать правила соревнований	Текущий
2	История олимпизма. Упражнения для формирования осанки	10.09	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
3	Разучить комплексные упражнения. Учить передаче и ловле мяча.	17.09	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
4	Обучение ловле и передаче мяча.	24.09	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
5	Обучение технике перемещения в защитной стойке.	01.10	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
6	Обучение технике передачи и ловли мяча.	08.10	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
7	Обучение технике ведения мяча. Методика закаливания.	15.10	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
8	Обучение технике перемещения с мячом в различных стойках.	22.10	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
9	Обучение технике передачи мяча после ведения.	29.10	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
10	История развития олимпийских игр	05.11	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
11-12	Бросок двумя руками от головы с места	12.11 19.11	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
13-14	Техническая и тактическая подготовка	26.11 03.12	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
15-16	Игра в мини-баскетбол	10.12 17.12	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий

17	Остановка прыжком	24.12	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
18-19	Нападение быстрым прорывом	14.01 21.01	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
20-21	Техника защиты	28.01 04.02	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
22	Техническая и тактическая подготовка	11.02	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
23-24	Нападение быстрым прорывом	18.02 25.02	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
25-26	Техника защиты	04.03 11.03	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
27	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	18.03	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
28-29	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	25.03 01.04	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
30	Перехват мяча	08.04	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
31	Нападение быстрым прорывом	15.04	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
32-33	Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	22.04 29.04	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
34-36	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	06.05 13.05 20.05	3	Уметь выполнять технические элементы	Текущий

Календарно-тематическое планирование
Направление «Баскетбол»
Среда
(мальчики)

№ уро ка	Тема уро ка	Дата проведения	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	Что такое олимпийский час.	04.09	1	Знать правила соревнований	Текущий

	Правила поведения на занятии.				
2	История олимпизма. Упражнения для формирования осанки	11.09	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
3	Разучить комплексные упражнения. Учить передаче и ловле мяча.	18.09	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
4	Обучение ловле и передаче мяча.	25.09	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
5	Обучение технике перемещения в защитной стойке.	02.10	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
6	Обучение технике передачи и ловли мяча.	09.10	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
7	Обучение технике ведения мяча. Методика закаливания.	16.10	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
8	Обучение технике перемещения с мячом в различных стойках.	23.10	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
9	Обучение технике передачи мяча после ведения.	30.10	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
10	История развития олимпийских игр	06.11	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
11-12	Бросок двумя руками от головы с места	13.11 20.11	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
13-14	Техническая и тактическая подготовка	27.11 04.12	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
15-16	Игра в мини-баскетбол	11.12 18.12	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
17	Остановка прыжком	25.12	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
18-19	Нападение быстрым прорывом	15.01 22.01	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
20-21	Техника защиты	29.01 05.02	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
22	Техническая и тактическая подготовка	12.02	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
23-24	Нападение быстрым прорывом	19.02	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий

		26.02			
25-26	Техника защиты	05.03 12.03	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
27	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	19.03	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
28-29	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	26.03 02.04	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
30	Перехват мяча	09.04	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
31	Нападение быстрым прорывом	16.04	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
32-33	Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	23.04 30.04	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
34-36	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	07.05 14.05 21.05	3	Уметь выполнять технические элементы	Текущий

Календарно-тематическое планирование
Направление «Волейбол»
Понедельник
(мальчики)

№ уро ка	Тема урока	Дата проведения	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	Техника безопасности.	02.09	1	Знать правила соревнований	Текущий
2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	09.09	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
3	Стойка игрока. Перемещение в сойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	16.09	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий

4	Приём мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	23.09	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
5	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	30.09	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
6	Позиционное нападение. Учебная игра. Комбинации из передвижений	07.10	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
7	Учебная игра. Развитие координационных способностей	14.10	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
8 - 11	Учебная игра. Развитие координационных способностей	21.10, 28.10 04.11, 11.11	4	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
12 - 15	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	18.11, 25.11 02.12, 09.12	4	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
16	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	16.12	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
17 - 18	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	23.12, 13.01	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
19	Повторный инструктаж по технике безопасности	20.01	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
20	Двусторонняя игра	27.01	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
21	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	03.02	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
22 - 23	Стойка игрока. Перемещение в сойке	10.02, 17.02	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
24	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	24.02	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
25	Приём мяча двумя	03.03	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий

	руками снизу				
26	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	10.03	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
27	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	17.03	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
28	Позиционное нападение. Учебная игра	24.03	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
29	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	31.03	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
30	Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча	07.04	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
31	Двухсторонняя игра с элементами волейбола. Верхняя подача, нижний прием	14.04	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
32	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	21.04	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
33	Нападающий удар, нижний прием	28.04	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
34	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	05.05	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
35	Соревнование в группах	12.05	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
36	Соревнование в группах	19.05	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий

Календарно-тематическое планирование
Направление «Волейбол»
Четверг
(девочки)

№ урока	Тема урока	Дата проведения	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
---------	------------	-----------------	--------------	--	--------------

1	Техника безопасности.	05.09	1	Знать правила соревнований	Текущий
2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	12.09	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
3	Стойка игрока. Перемещение в сойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	19.09	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
4	Приём мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	26.09	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
5	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	03.10	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
6	Позиционное нападение. Учебная игра. Комбинации из передвижений	10.10	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
7	Учебная игра. Развитие координационных способностей	17.10	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
8 - 11	Учебная игра. Развитие координационных способностей	24.10, 31.10 07.11, 14.11	4	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
12 - 15	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	21.11, 28.11, 05.12, 12.12	4	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
16	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	19.12	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
17 - 18	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	26.12, 16.01	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
19	Повторный инструктаж по технике безопасности	23.01	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
20	Двусторонняя игра	30.01	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
21	Техника приема и	06.02	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий

	передача мяча. Игра «пионербол»				
22 - 23	Стойка игрока. Перемещение в сойке	13.02, 20.02	2	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
24	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	27.02	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
25	Приём мяча двумя руками снизу	06.03	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
26	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	13.03	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
27	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	20.03	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
28	Позиционное нападение. Учебная игра	27.03	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
29	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	03.04	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
30	Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча	10.04	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
31	Двухсторонняя игра с элементами волейбола. Верхняя подача, нижний прием	17.04	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
32	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	24.04	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
33	Нападающий удар, нижний прием	25.04	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
34	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	15.05	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
35	Соревнование в группах	22.05	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий
36	Соревнование в группах	29.05	1	Уметь выполнять технические элементы	Текущий

Список литературы для детей и для педагогов.

1. Настольная книга учителя физкультуры Л.Б. Кофман.
2. Н.Ф. Яковлева. Учебно-методическое пособие «Разработка индивидуально – ориентированных воспитательных коррекционно – развивающих программ для социально дезадаптированных детей и подростков». 2009 г.
3. Программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», допущено Министерством образования и науки РФ, В. И. Лях, Москва: Просвещение, 2010 г.
4. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен, Том Финнеган — М:АСТ: Астрель, 2007.
5. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н.Сортэл — М:ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002.

6. Интернет – ресурсы

7. Сеть творческих учителей www.it-n.ru
8. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
9. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
10. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com