



Министерство образования Иркутской области
Государственное общеобразовательное казенное учреждение
Иркутской области – кадетская школа-интернат
«УСОЛЬСКИЙ ГВАРДЕЙСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»
(ГОКУ УГКК)



Принята на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2022 года
Протокол № 1



Утверждаю
и.о. директора ГОКУ УГКК
Т.Д. Соколова
30 августа 2022 года

Дополнительная общеразвивающая программа «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Срок реализации: 2 года

Составитель программы:
Козлов Юрий Витальевич,
учитель физкультуры

г.Усолье – Сибирское
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа составлена для дополнительного образования учащихся общеобразовательной школы в образовательной области «Физическая культура».

Актуальность проблемы.

На современном этапе ни для кого не является откровением, что противодействие гиподинамии (малоподвижному образу жизни) - является физической активностью, которая есть основа профилактики многих заболеваний и средство продления жизни. Ученные всех эпох утверждали, что жизнь требует движения. Известный американский кардиолог Поль Уайт говорил, что: "Если бы наше поколение использовало свой ум и ноги, а будильник и желудок меньше, то у нас было бы меньше случаев коронарной болезни".

Природа дала ребёнку врождённое стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством - чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. Двигательная активность - одна из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма, которая дарует человеку саму жизнь. Являясь фактором сохранения постоянства внутренней среды, двигательная функция обеспечивает быструю адаптацию организма к изменяющимся его существования. «Бегающий, играющий и прыгающий ребёнок глубоко и часто и дышит, сердце его сильно бьётся, разгораются щеки, он приходит в приятное возбуждённое состояние», - пишет В.В. Гориневский (1951). Вместе с тем, работая мышцами, ребёнок не только расходует, но и копит энергию, которая даёт ему возможность строить тело, мозг, интеллект. Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. В период интенсивного роста и развития ребёнка ведущей для организма является костно-мышечная система, а всё остальное развивается в прямой зависимости от неё, в том числе и головной мозг.

Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем. Эмоциональный подъём (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление) создаёт повышенный тонус всего организма.

Отличительной чертой данной программы является освоение двигательных навыков и умений трёх спортивных игр. Это связано с малой соревновательной нагрузкой в одном виде спорта, специализация в трёх видах увеличивает её и мотивирует обучающихся к занятиям.

Предлагаемая программа является адаптивного типа. Она построена на основе «Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», основанная на одном виде спорта (баскетбол). Авторы разработки Литвинов Е. Н., Виленский М. Я., Туркунов Б.И.

Цели и задачи

Целью обучения является содействовать формированию физического развития и физической подготовленности обучающихся посредством освоения двигательных навыков и умений спортивных игр.

В соответствии с целью формируются задачи образования:

- обучение видам спорта, включённым в данную программу и совершенствование двигательной активности;
- укрепление здоровья и формирование основ здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных качеств.

Место программы в образовательном процессе

Программа рассчитана на два года обучения. Кружки формируются отдельно для мальчиков и девочек. В группу первого года обучения принимаются учащиеся 11-13 лет, с наполняемостью группы 15 человек. В группу второго года обучения принимаются учащиеся 14-17 лет, с наполняемостью 15 учащихся. Количество учащихся в группах может варьироваться, но в сумме не может быть меньше 30 учащихся. Занятия в группах проводятся два раза в неделю.

Ожидаемые результаты

В результате изучения курса обучающийся должен знать правила изучаемых игр, основные понятия о тренировке; уметь использовать методы и средства спортивной тренировки в самостоятельных занятиях, уметь общаться, находить общий язык с товарищами по команде; владеть навыками самоконтроля, владеть техническими приёмами, изучаемых игр, и уметь применять их в соревновательных условиях; в результате спортивной тренировки достичь определённого уровня физической подготовленности. В структуре изучаемой программы выделяются следующие основные разделы: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка, диагностика.

Учебно-тематический план

| № | Содержание обучения | 1-й год обучения | 2-й год обучения |
|------|-----------------------------|------------------|------------------|
| I. | Основы знаний | 2 часа | 4 часа |
| II. | Общая физическая подготовка | 20 | 20 |
| III. | Специальная подготовка | 116 | 114 |
| | - футбол | 16 | 16 |
| | - баскетбол | 50 | 48 |
| | - волейбол | 50 | 50 |
| IV. | Диагностика | 6 | 6 |
| | ИТОГО: | 144 | 144 |

Программа предусматривает проведение учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных соревнованиях. При организации занятий

следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Выполнение задач во многом зависит от подбора подводящих упражнений, чёткого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целом системе занятий. В ходе всего занятия следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных упражнений.

Изучение курса сопровождается и завершается контрольными тестами по физической подготовленности, технико-тактической подготовке. Навыки коммуникативной культуры проверяются с помощью анкетирования.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ОБРАЗОВАНИЯ.

Первый год обучения

1. Основы знаний

История возникновения, изучаемых спортивных игр. Правила игр. Гигиенические навыки. Режим дня. Питание спортсмена.

2. Общая физическая подготовка

Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Бег с преодолением двух, трёх вертикальных препятствий. Бег с ускорением; переменный бег; кросс.

Прыжок с места; тройной; пятерной; напрыгивание на высоту до 80 см. Прыжки в высоту с прямого разбега; прыжки через скакалку. Опорные прыжки.

Метание мяча на дальность и в цель.

Подтягивание из виса. Переворот в упор на низкой перекладине. Упражнение в упоре на брусьях.

Лазание на канате на скорость с помощью ног.

Стойка на голове и руках. Длинные кувырки через препятствие высотой до 60 см.

3. Специальная подготовка

БАСКЕТБОЛ

Техника игры: стойка баскетболиста. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.

Передача мяча двумя руками от груди на близкие расстояния и одной рукой от плеча на дальние.

Бросок в движении после двух шагов после ведения и передачи.
Штрафной бросок.

Тактика игры: индивидуальные защитные действия в защите и нападении: передвижения защитника, вырывание мяча, опека игроков.

Учебная игра. Соревнования.

ФУТБОЛ

Техника игры: удары правой и левой ногой: внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы и серединой по неподвижному и катящемуся мячу.

Остановка мяча внутренней стороной стопы.

Ведение мяча по прямой, с изменением направления.

Игра вратаря.

ВОЛЕЙБОЛ

Техника игры: стартовая стойка: высокая, средняя, низкая.
Перемещения волейболиста: ходьба, бег, приставным шагом, скачком.

Передача мяча сверху двумя руками в парах. Приём мяча снизу двумя руками.

Нижняя прямая подача.

Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой.

Тактика игры: расстановка игроков. Взаимодействие двух игроков при организации атакующих действий. Индивидуальные действия в защите и нападении.

Учебные игры: 2:2, 3:3.

ДИАГНОСТИКА

Тестирование уровня физической подготовленности проводится три раза в учебном году, что позволяет отследить динамику изменения показателей и своевременно корректировать учебно-тренировочный процесс, при этом учитывать индивидуальные особенности обучающихся.

Тестирование уровня технико-технической подготовленности проводится вначале и в конце прохождения разделов специальной подготовки. Данное тестирование позволяет проследить эффективность применения подготовительных, подводящих и специальных упражнений в обучении и совершенствовании навыков изучаемых игр.

Анкетирование уровня коммуникативной культуры проводится два раза за учебный год.

Второй год обучения

1. Основы знаний

Современные тенденции развития, изучаемых спортивных игр, организация и проведение соревнований по спортивным играм, влияние

систематических занятий спортом на организм, контроль и самоконтроль в спорте, режим работы и отдыха, питание спортсмена

2.Общая физическая подготовка

Бег 6-10 минут. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 минут. Повторный и переменный бег. Спринт.

Прыжки в длину с места, тройной, пятерной. Прыжки в глубину и на возвышение до 90- 100 см.

Метание мяча в цель и на дальность, набивных мячей и других утяжелённых предметов.

Подтягивание из виса, переворот в упор на высокой перекладине, подъём силой.

Лазание по канату на время без помощи ног.

3.Специальная подготовка

БАСКЕТБОЛ

Техника игры: Ловля мяча с полукоса; ловля высоколетящего мяча. Передача мяча в движении. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмёрке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.

Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок одной и двумя руками в прыжке. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки.

Тактика игры: Заслон, наведение. Быстрый прорыв. Зонная защита. Личная защита.

Учебные игры. Соревнования.

ФУТБОЛ

Техника игры: Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъёма, внутренней частью стопы и серединой по неподвижному и катящемуся мячу.

Остановка подошвой и внутренней частью стопы катящегося и опускающегося мяча.

Тактика игры: Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения шага.

Игра вратаря.

Учебная игра. Соревнования.

ВОЛЕЙБОЛ

Техника игры: Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Передача в треугольнике в зонах 6-4-2; 5-4-3; 1-4-3.

Чередование передач сверху и снизу, различных по высоте и дальности.

Верхняя прямая подача. Поддачи в правую и левую половины площадки.

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Нападающий удар из зон 4, 3, 2.

Тактика игры: Одиночное и групповое блокирование прямого нападающего удара в зонах 4, 3, 2. групповые взаимодействия в защите и нападении.

Учебные игры и соревнования.

ДИАГНОСТИКА

Тестирование уровня физической подготовленности проводится три раза в учебном году, что позволяет отследить динамику изменения показателей и своевременно корректировать учебно-тренировочный процесс, при этом учитывать индивидуальные особенности обучающихся.

Учебно-тематический план (группа первого года обучения)

| № | Тема | Элементы содержания | Кол-во часов |
|---|--|---|--------------|
| 1 | История футбола. Правила техники безопасности | История возникновения футбола. Развитие футбола. Правила техники безопасности | 1 |
| | Диагностика | Измерение уровня физической подготовленности | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Бег в равномерном темпе до 8 минут. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для развития мышц плечевого и брюшного пояса | 1 |
| | Футбол | Удар внутренней частью подъёма. Остановка внутренней частью стопы. Ведение мяча | 1 |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Бег в равномерном темпе до 8 минут. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для развития мышц плечевого и брюшного пояса | 1 |
| | Футбол | Удар внутренней частью подъёма. Остановка внутренней частью стопы. Ведение мяча | 1 |
| 4 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Бег в равномерном темпе до 8 минут. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для развития мышц плечевого и брюшного пояса | 1 |
| | Футбол | Удар внутренней частью подъёма. Остановка внутренней частью стопы. Ведение мяча | 1 |
| 5 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Бег в равномерном темпе до 8 минут. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для развития мышц плечевого и брюшного пояса | 1 |
| | Футбол | Удар внутренней частью подъёма. Остановка внутренней частью стопы. Ведение мяча | 1 |
| 6 | Футбол | Удар серединой подъёма. Остановка внутренней частью стопы. Ведение мяча. Игра вратаря. Игра в футбол | 2 |
| 7 | Футбол | Удар серединой подъёма. Остановка внутренней частью стопы. Ведение мяча. Игра вратаря. Игра в | 2 |

| | | | |
|----|-----------|---|---|
| | | футбол | |
| 8 | Баскетбол | История возникновения баскетбола и его развитие. Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и с продвижением вперёд. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места | 2 |
| 9 | Баскетбол | Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и с продвижением вперёд. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места | 2 |
| 10 | Баскетбол | Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и с продвижением вперёд. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места | 2 |
| 11 | Баскетбол | Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и с продвижением вперёд. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места | 2 |
| 12 | Баскетбол | Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом, спиной вперёд. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и с продвижением вперёд. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры подготовительные к баскетболу | 2 |
| 13 | Баскетбол | Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом, спиной вперёд. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и с продвижением вперёд. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры подготовительные к баскетболу | 2 |
| 14 | Баскетбол | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах и тройках на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры подготовительные к баскетболу | 2 |
| 15 | Баскетбол | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах и тройках на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры подготовительные к баскетболу | 2 |
| 16 | Баскетбол | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах и тройках на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры подготовительные к баскетболу | 2 |
| 17 | Баскетбол | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах и тройках на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры подготовительные к баскетболу | 2 |
| 18 | ОФП | Лазание по канату. Кувырки вперёд и назад. Длинный кувырок. Акробатическая комбинация. | 1 |

| | | | |
|----|-----------|---|---|
| | | Беговые и прыжковые упражнения | |
| | Баскетбол | Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры подготовительные к баскетболу | 1 |
| 19 | ОФП | Лазание по канату. Кувырки вперёд и назад. Длинный кувырок. Акробатическая комбинация. Беговые и прыжковые упражнения | 1 |
| | Баскетбол | Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры подготовительные к баскетболу | 1 |
| 20 | ОФП | Лазание по канату. Кувырки вперёд и назад. Длинный кувырок. Акробатическая комбинация. Беговые и прыжковые упражнения | 1 |
| | Баскетбол | Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры подготовительные к баскетболу | 1 |
| 21 | ОФП | Лазание по канату. Кувырки вперёд и назад. Длинный кувырок. Акробатическая комбинация. Беговые и прыжковые упражнения | 1 |
| | Баскетбол | Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры подготовительные к баскетболу | 1 |
| 22 | Баскетбол | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах и тройках на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры подготовительные к баскетболу | 2 |
| 23 | Баскетбол | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах и тройках на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 24 | Баскетбол | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах и тройках на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 25 | Баскетбол | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах и тройках на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 26 | Баскетбол | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах и тройках на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 27 | Баскетбол | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без смены мест. Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 28 | Баскетбол | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без смены мест. Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 29 | Баскетбол | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без смены мест. Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 30 | Баскетбол | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без смены мест. Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 31 | ОФП | Лазание по канату. Кувырки вперёд и назад. | 1 |

| | | | |
|-----|-------------|---|---|
| | | Длинный кувырок. Акробатическая комбинация. Беговые и прыжковые упражнения | |
| | Баскетбол | Бросок одной рукой от плеча с места и в движении после ведения. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите | 1 |
| 32 | ОФП | Лазание по канату. Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок. Акробатическая комбинация. Беговые и прыжковые упражнения | 1 |
| | Баскетбол | Бросок одной рукой от плеча с места и в движении после ведения. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите | 1 |
| 33 | ОФП | Лазание по канату. Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок. Акробатическая комбинация. Беговые и прыжковые упражнения | 1 |
| | Баскетбол | Бросок одной рукой от плеча с места и в движении после ведения. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите | 1 |
| 34 | ОФП | Лазание по канату. Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок. Акробатическая комбинация. Беговые и прыжковые упражнения. Учебная игра в баскетбол | 1 |
| | Баскетбол | Бросок одной рукой от плеча с места и в движении после ведения. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 35- | Диагностика | Измерение уровня физической подготовленности | 1 |
| | | Измерение уровня технико-тактической подготовленности | 1 |
| 36 | Баскетбол | Жесты судей. Персональные замечания. Ведение с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Бросок в движении после ведения. Игра в баскетбол | 2 |
| 37 | Баскетбол | Жесты судей. Персональные замечания. Ведение с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Бросок в движении после ведения. Игра в баскетбол | 2 |
| 38 | ОФП | Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры | 1 |
| | Волейбол | Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 39 | ОФП | Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры | 1 |
| | Волейбол | Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 40 | ОФП | Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры | 1 |
| | Волейбол | Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Прием снизу | 1 |

| | | | |
|----|----------|---|---|
| | | двумя руками | |
| 41 | ОФП | Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры | 1 |
| | Волейбол | Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками | 1 |
| 42 | Волейбол | Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. «Салки волейболиста» | 2 |
| 43 | Волейбол | Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками | 2 |
| 44 | Волейбол | Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками | 2 |
| 45 | Волейбол | Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. «Салки волейболиста» | 2 |
| 46 | Волейбол | Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. «Салки волейболиста» | 2 |
| 47 | Волейбол | Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. «Лапта волейболистов» | 2 |
| 48 | Волейбол | Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Подготовительные упражнения к нападающему удару. Линейные эстафеты | 2 |
| 49 | ОФП | Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры | 1 |
| | Волейбол | Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 50 | ОФП | Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры | 1 |
| | Волейбол | Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 51 | ОФП | Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры | 1 |
| | Волейбол | Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 52 | ОФП | Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры | 1 |
| | Волейбол | Стойка игрока. Перемещения волейболиста. | 1 |

| | | | |
|----|-------------|--|---|
| | | Передача мяча сверху двумя руками | |
| 53 | Диагностика | Измерение уровня физической подготовленности | 1 |
| | | Измерение уровня технической подготовленности | 1 |
| 54 | Волейбол | Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Разбег и финальное усилие при нападающем ударе. Линейные эстафеты | 2 |
| 55 | Волейбол | Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Разбег и финальное усилие при нападающем ударе. Линейные эстафеты | 2 |
| 56 | Волейбол | Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками в сочетании с перемещением. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в целом | 2 |
| 57 | Волейбол | Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками в сочетании с перемещением. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в целом | 2 |
| 58 | Волейбол | Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками в сочетании с перемещением. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в целом. Игра в волейбол 2 на 2 | 2 |
| 59 | Волейбол | Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками в сочетании с перемещением. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в целом. Игра в волейбол 2 на 2 | 2 |
| 60 | Волейбол | Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками в сочетании с перемещением. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в целом. Игра в волейбол 2 на 2 | 2 |
| 61 | Волейбол | Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками в сочетании с перемещением. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в целом. Игра в волейбол 2 на 2 | 2 |
| 62 | Волейбол | Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками в сочетании с перемещением. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в целом. Игра в волейбол 3 на 3 | 2 |
| 63 | Волейбол | Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками в сочетании с перемещением. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в целом. Игра в волейбол 3 на 3 | 2 |
| 64 | Волейбол | Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками в сочетании с перемещением. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в целом. Игра в волейбол 4 на 4 | 2 |
| 65 | Волейбол | Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками в сочетании с перемещением. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в целом. Игра в волейбол 6 на 6 | 2 |
| 66 | Волейбол | Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками в сочетании с перемещением. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в целом. Понятие | 2 |

| | | | |
|----|-------------|--|---|
| | | о системах защиты «углом назад» и «углом вперёд» | |
| 67 | Волейбол | Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками в сочетании с перемещением. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в целом. Понятие о системах защиты «углом назад» и «углом вперёд» | 2 |
| 68 | Теория | Режим дня. Питание спортсмена. Гигиена спортсмена | 1 |
| | Футбол | Удар внутренней частью подъёма. Остановка внутренней частью стопы. Ведение мяча | 1 |
| 69 | Футбол | Удар серединой подъёма. Остановка внутренней частью стопы. Ведение мяча. Игра вратаря. Игра в футбол | 2 |
| 70 | Футбол | Удар серединой подъёма. Остановка внутренней частью стопы. Ведение мяча. Игра вратаря. Игра в футбол | 2 |
| 71 | Диагностика | Уровень физической подготовленности | 1 |
| | Футбол | Удар внутренней частью подъёма. Остановка внутренней частью стопы. Ведение мяча | 1 |
| 72 | Футбол | Удар серединой подъёма. Остановка внутренней частью стопы. Ведение мяча. Игра вратаря. Игра в футбол | 2 |

Учебно-тематический план (группа второго года обучения)

| № | Тема | Элементы содержания | Кол-во часов |
|----------|---|---|---------------------|
| 1 | История футбола. Правила техники безопасности | Контроль и самоконтроль в спорте. Правила техники безопасности | 1 |
| | Диагностика | Измерение уровня физической подготовленности | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Бег в равномерном темпе до 8 минут. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для развития мышц плечевого и брюшного пояса | 1 |
| | Футбол | Удар внутренней частью подъёма. Остановка | 1 |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Бег в равномерном темпе до 8 минут. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для развития мышц плечевого и брюшного пояса | 1 |
| | Футбол | Удар внутренней частью подъёма. Остановка внутренней частью стопы. Ведение мяча | 1 |
| 4 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Бег в равномерном темпе до 8 минут. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для развития мышц плечевого и брюшного пояса | 1 |
| | Футбол | Удар внутренней частью подъёма. Остановка внутренней частью стопы. Ведение мяча | 1 |
| 5 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Бег в равномерном темпе до 8 минут. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для развития мышц плечевого и брюшного пояса | 1 |
| | Футбол | Удар внутренней частью подъёма. Остановка внутренней частью стопы. Ведение мяча | 1 |
| 6 | Футбол | Удар серединой подъёма. Остановка внутренней | 2 |

| | | | |
|----|-----------|---|---|
| | | частью стопы. Ведение мяча. Игра вратаря. Игра в футбол | |
| 7 | Футбол | Удар серединой подъёма. Остановка внутренней частью стопы. Ведение мяча. Игра вратаря. Игра в футбол | 2 |
| 8 | Баскетбол | История возникновения баскетбола и его развитие. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и с продвижением вперёд. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места | 2 |
| 9 | Баскетбол | Ведение мяча правой, левой рукой с изменением скорости передвижения и высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах на месте и с продвижением вперёд. Бросок мяча одной рукой от плеча с места | 2 |
| 10 | Баскетбол | Ведение мяча правой, левой рукой с изменением скорости передвижения и высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах на месте и с продвижением вперёд. Бросок мяча одной рукой от плеча с места | 2 |
| 11 | Баскетбол | Ведение мяча правой, левой рукой с изменением скорости передвижения и высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах на месте и с продвижением вперёд. Бросок мяча одной рукой от плеча с места | 2 |
| 12 | Баскетбол | Ведение мяча правой, левой рукой с изменением скорости передвижения и высоты отскока. Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперёд со сменой мест по восьмёрке. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после передачи, после ведения | 2 |
| 13 | Баскетбол | Ведение мяча правой, левой рукой с изменением скорости передвижения и высоты отскока. Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперёд со сменой мест по восьмёрке. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после передачи, после ведения | 2 |
| 14 | Баскетбол | Ведение мяча правой, левой рукой с изменением скорости передвижения и высоты отскока. Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперёд со сменой мест по восьмёрке. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после передачи, после ведения | 2 |
| 15 | Баскетбол | Ведение мяча правой, левой рукой с изменением скорости передвижения и высоты отскока. Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперёд со сменой мест по восьмёрке. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после передачи, после ведения | 2 |
| 16 | Баскетбол | Ведение мяча правой, левой рукой с изменением скорости передвижения и высоты отскока. Ловля и передача мя за в тройках с продвижением вперёд со сменой мест по восьмёрке. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после передачи, после ведения | 2 |
| 17 | Баскетбол | «Заслон», «наведение». Личная защита. Учебная игра в баскетбол 3 на 3 | 2 |
| 18 | ОФП | Лазание по канату. Кувырки вперёд и назад. Длинный кувырок. Акробатическая комбинация. Беговые и прыжковые упражнения | 1 |
| | Баскетбол | «Заслон», «наведение». Личная защита. Учебная | 1 |

| | | | |
|----|-----------|---|---|
| | | игра в баскетбол 3 на 3 | |
| 19 | ОФП | Лазание по канату. Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок. Акробатическая комбинация. Беговые и прыжковые упражнения | 1 |
| | Баскетбол | «Заслон», «наведение». Личная защита. Учебная игра в баскетбол 3 на 3 | 1 |
| 20 | ОФП | Лазание по канату. Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок. Акробатическая комбинация. Беговые и прыжковые упражнения | 1 |
| | Баскетбол | «Заслон», «наведение». Личная защита. Учебная игра в баскетбол 3 на 3 | 1 |
| 21 | ОФП | Лазание по канату. Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок. Акробатическая комбинация. Беговые и прыжковые упражнения | 1 |
| | Баскетбол | «Заслон», «наведение». Личная защита. Учебная игра в баскетбол 3 на 3 | 1 |
| 22 | Баскетбол | Бросок одной и двумя руками в прыжке со средней дистанции. Личная защита. Учебная игра в баскетбол 5 на 5 | 2 |
| 23 | Баскетбол | Бросок одной и двумя руками в прыжке со средней дистанции. Личная защита. Учебная игра в баскетбол 5 на 5 | 2 |
| 24 | Баскетбол | Бросок одной и двумя руками в прыжке со средней дистанции. Личная защита. Учебная игра в баскетбол 5 на 5 | 2 |
| 25 | Баскетбол | Бросок одной и двумя руками в прыжке со средней дистанции. Личная защита. Учебная игра в баскетбол 5 на 5 | 2 |
| 26 | Баскетбол | Бросок одной и двумя руками в прыжке со средней дистанции. Личная защита. Учебная игра в баскетбол 5 на 5 | 2 |
| 27 | Баскетбол | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без смены мест. Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 28 | Баскетбол | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без смены мест. Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 29 | Баскетбол | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без смены мест. Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 30 | Баскетбол | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без смены мест. Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 31 | ОФП | Лазание по канату. Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок. Акробатическая комбинация. Беговые и прыжковые упражнения | 1 |
| | Баскетбол | Бросок одной рукой от плеча с места и в движении после ведения. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите | 1 |
| 32 | ОФП | Лазание по канату. Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок. Акробатическая комбинация. Беговые и прыжковые упражнения | 1 |
| | Баскетбол | Бросок одной рукой от плеча с места и в движении после ведения. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите | 1 |

| | | | |
|----|-------------|--|---|
| 33 | ОФП | Лазание по канату. Кувырки вперёд и назад. Длинный кувырок. Акробатическая комбинация. Беговые и прыжковые упражнения | 1 |
| | Баскетбол | Бросок одной рукой от плеча с места и в движении после ведения. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите | 1 |
| 34 | ОФП | Лазание по канату. Кувырки вперёд и назад. Длинный кувырок. Акробатическая комбинация. Беговые и прыжковые упражнения. Учебная игра в баскетбол | 1 |
| | Баскетбол | Бросок одной рукой от плеча с места и в движении после ведения. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 35 | Диагностика | Измерение уровня физической подготовленности | 1 |
| | | Измерение уровня технико-тактической подготовленности | 1 |
| 36 | Баскетбол | Жесты судей. Персональные замечания. Ведение с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Бросок в движении после ведения. Игра в баскетбол | 2 |
| 37 | Баскетбол | Жесты судей. Персональные замечания. Ведение с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Бросок в движении после ведения. Игра в баскетбол | 2 |
| 38 | ОФП | Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры | 1 |
| | Волейбол | Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 39 | ОФП | Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры | 1 |
| | Волейбол | Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на разное расстояние и высоту | 1 |
| 40 | ОФП | Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры | 1 |
| | Волейбол | Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на разное расстояние и высоту | 1 |
| 41 | ОФП | Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры | 1 |
| | Волейбол | Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на разное расстояние и высоту | 1 |
| 42 | Волейбол | Прямой нападающий удар из зоны 4 с высокой передачей из зоны 3. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу. Передачи мяча в треугольнике 6-3-4 | 2 |
| 43 | Волейбол | Прямой нападающий удар из зоны 4 с высокой | 2 |

| | | | |
|----|-------------|--|---|
| | | передачей из зоны 3. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу. Передачи мяча в треугольнике 6-3-4 | |
| 44 | Волейбол | Прямой нападающий удар из зоны 4 с высокой передачей из зоны 3. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу. Передачи мяча в треугольнике 6-3-4 | 2 |
| 45 | Волейбол | Прямой нападающий удар из зоны 4 с высокой передачей из зоны 3. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу. Передачи мяча в треугольнике 6-3-4 | 2 |
| 46 | Волейбол | Прямой нападающий удар из зоны 2 с высокой передачей из зоны 3 с одиночным блокированием. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу. Передачи мяча в треугольнике 1-3-2 | 2 |
| 47 | Волейбол | Прямой нападающий удар из зоны 2 с высокой передачей из зоны 3 с одиночным блокированием. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу. Передачи мяча в треугольнике 1-3-2 | 2 |
| 48 | Волейбол | Прямой нападающий удар из зоны 2 с высокой передачей из зоны 3 с одиночным блокированием. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу. Передачи мяча в треугольнике 1-3-2 | 2 |
| 49 | ОФП | Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры | 1 |
| | Волейбол | Верхняя прямая подача с приёмом снизу двумя руками | 1 |
| 50 | ОФП | Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры | 1 |
| | Волейбол | Верхняя прямая подача с приёмом снизу двумя руками | 1 |
| 51 | ОФП | Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры | 1 |
| | Волейбол | Верхняя прямая подача с приёмом снизу двумя руками | 1 |
| 52 | ОФП | Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры | 1 |
| | Волейбол | Верхняя прямая подача с приёмом снизу двумя руками | 1 |
| 53 | Диагностика | Измерение уровня физической подготовленности | 1 |
| | | Измерение уровня технической подготовленности | |
| 54 | Волейбол | Прямой нападающий удар из зоны 3 с высокой передачей из зоны 2 с одиночным блокированием. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу. Учебные игры в волейбол 3 на 3 | 2 |
| 55 | Волейбол | Прямой нападающий удар из зоны 3 с высокой передачей из зоны 2 с одиночным блокированием. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками | 2 |

| | | | |
|----|-------------|--|---|
| | | снизу. Учебные игры в волейбол 3 на 3 | |
| 56 | Волейбол | Прямой нападающий удар из зоны 3 с высокой передачей из зоны 2 с одиночным блокированием. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу. Учебные игры в волейбол 3 на 3 | 2 |
| 57 | Волейбол | Прямой нападающий удар из зоны 3 с высокой передачей из зоны 2 с одиночным блокированием. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу. Учебные игры в волейбол 3 на 3 | 2 |
| 58 | Волейбол | Прямой нападающий удар из зоны 3 с высокой передачей из зоны 2 с одиночным блокированием. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу. Учебные игры в волейбол 3 на 3 | 2 |
| 59 | Волейбол | Прямой нападающий удар из зоны 4 с высокой передачей из зоны 2 с групповым блокированием. Игра в защите. Учебные игры в волейбол 3 на 3 | 2 |
| 60 | Волейбол | Прямой нападающий удар из зоны 4 с высокой передачей из зоны 2 с групповым блокированием. Игра в защите. Учебные игры в волейбол 3 на 3 | 2 |
| 61 | Волейбол | Прямой нападающий удар из зоны 4 с высокой передачей из зоны 2 с групповым блокированием. Игра в защите. Учебные игры в волейбол 3 на 3 | 2 |
| 62 | Волейбол | Прямой нападающий удар из зоны 4 с высокой передачей из зоны 2 с групповым блокированием. Игра в защите. Учебные игры в волейбол 4 на 4 | 2 |
| 63 | Волейбол | Прямой нападающий удар из зоны 4 с высокой передачей из зоны 2 с групповым блокированием. Игра в защите. Учебные игры в волейбол 6 на 6 | 2 |
| 64 | Волейбол | Прямой нападающий удар из зоны 4 с высокой передачей из зоны 2 с групповым блокированием. Игра в защите. Учебные игры в волейбол 6 на 6 | 2 |
| 65 | Волейбол | Прямой нападающий удар из зоны 4 с высокой передачей из зоны 2 с групповым блокированием. Игра в защите. Учебные игры в волейбол 6 на 6 | 2 |
| 66 | Волейбол | Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками в сочетании с перемещением. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в целом. Понятие о системах защиты «углом назад» и «углом вперёд» | 2 |
| 67 | Волейбол | Прямой нападающий удар из зоны 4 с высокой передачей из зоны 2 с групповым блокированием. Игра в защите. Учебные игры в волейбол 6 на 6 | 2 |
| 68 | Теория | Режим дня. Питание спортсмена. Гигиена спортсмена | 1 |
| | Футбол | Удар внутренней частью подъёма. Остановка внутренней частью стопы. Ведение мяча | 1 |
| 69 | Футбол | Удар серединой подъёма. Остановка внутренней частью стопы. Ведение мяча. Игра вратаря. Игра в футбол | 2 |
| 70 | Футбол | Удар серединой подъёма. Остановка внутренней частью стопы. Ведение мяча. Игра вратаря. Игра в футбол | 2 |
| 71 | Диагностика | Уровень физической подготовленности | 1 |

| | | | |
|----|--------|--|---|
| | Футбол | Удар внутренней частью подъёма. Остановка внутренней частью стопы. Ведение мяча | 1 |
| 72 | Футбол | Удар серединой подъёма. Остановка внутренней частью стопы. Ведение мяча. Игра вратаря. Игра в футбол | 2 |