

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5  
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ М.Г. ЕФРЕМОВА  
г. ВЯЗЬМЫ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
(МБОУ СОШ № 5 г. Вязьмы Смоленской области)**

---

215100 Смоленская область, г. Вязьма, ул. Заслонова, 8. ☎: директор – 5 24 04, учительская – 3 58 51, бух. – 4 11 92  
e-mail: direktor.54@mail.ru; <https://sh5-vyazma-r66.gosweb.gosuslugi.ru/>  
ОКПО 47659516; ОГРН 1026700852518; ИНН/КПП 6722012239/672201001

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического совета  
МБОУ СОШ № 5 г. Вязьмы  
Смоленской области,  
№ 1 от 28.08.2024

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказ № 126-01-02 от 02.09.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Подвижные игры»**

Возраст детей: 8-11 лет

Срок реализации программы 1 год

**Автор-составитель:**  
Исакова Виктория Евгеньевна  
учитель физической культуры

г. Вязьма  
2024 год

## **Пояснительная записка**

**Направленность (профиль) программы - Игра** — это отдых от серьезной работы для восстановления сил. Так же в игровой самостоятельной двигательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества ребенка.

**Актуальность программы - Истоки подвижных игр** уходят корнями в глубокую древность. История появления игр позволяет понять их воспитательное значение. Многие виды фольклора подтверждают предположение ученых о том, что истоки подвижных игр заложены в первобытнообщинном строе. В 30-е годы XX столетия появились специальные исследования Маргарет Мид, посвященные детям племени Новой Гвинеи, в которых имеются материалы об образе жизни детей и их играх. Учёными доказано, что игра была спутником человека с незапамятных времен. По их мнению игры существуют для того, чтобы ребенок отдыхал в привычных, радостных, легких, не требующих большой затраты сил, упражнениях, позволяющих восстановить силы другого порядка, необходимые для поддержания жизни.

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека. В детском возрасте игра - основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физического воспитания. Игра — прерогатива детства. Дети играют, как дышат. Именно детские игры окупаются золотом самой высокой пробы, воспитывая щедрые, честные, высоконравственные личности. Универсальная интрига любой игры — победа над собой: физическая, духовная, интеллектуальная, творческая, любая.

Круг игр, используемых в целях физического воспитания, в настоящее время весьма велик и разнообразен. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные. К подвижным относятся простые игры с элементарными правилами и несложными взаимодействиями. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу - спортивные игры, или игровые виды спорта.

Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта. Спортивные игры отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование, инвентарь, что позволяет проводить соревнования различного масштаба.

### **Педагогическая целесообразность, отличительные особенности программы**

Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В командно-игровых видах цель каждого фрагмента состязания

состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч, шайбу и пр.) в определенное место площадки соперников и не допустить такового в отношении себя. Это определяет единицу состязания

- блок действий типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т. п. В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Командные и лично-командные спортивные игры имеют различия по характеру взаимоотношений участников игры: партнерами - между игроками одной команды; между соперниками - игроками противоборствующих команд. Взаимоотношения игроков одной команды определяются спецификой спортивной игры, структурой соревновательной игровой деятельности с учетом действий своей команды и игроков соперника

Ролевые структуры основаны на отношениях «играть роль», «занимать должность», «выполнять обязанности» и отношениях между такими ролями. Каждому члену команды определена его «игровая функция» («игровое амплу»). Каждая роль определяется совокупностью функциональных обязанностей, задаваемых сюжетом состязания (игры). При этом роль может модифицироваться в зависимости от особенностей спортсмена и характера соревнований. Ролевые структуры не могут быть жестко заданы в силу того, что они всегда являются функциями действий всех партнеров по команде и всех соперников (в их единстве), а эти функции зависят от динамики конкретных обстоятельств, складывающихся в каждом состязании.

Функциональные структуры играющих команд образованы функциональными отношениями между ролевыми обязанностями спортсменов. Эти отношения формируют определенные роли в группы для совместного решения тактических задач. Каждая подобная группа связана определенными отношениями собственной команды, объединяющими их для выполнения тактических действий, а также с соперниками в целях реализации задач игры в целом. На этой основе формируются коллективные действия - групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Информационные структуры играющих команд образованы отношениями информационной связности как внутри каждой команды, так и между соперниками в процессе состязания (игры). Характер, качество, достоверность, своевременность потоков информации позволяют принимать решения, исполнять с тем или иным качеством рефлексивные процедуры, вообще, действовать с разной степенью адекватности динамике ситуации состязания (игры). Важно учитывать, что информационные связи соперников определены стремлением каждой стороны все узнать о сопернике и не позволить это же выполнить ему. Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником. Количество побед определяет

место в турнирной таблице всех участников. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства команды и ее членов.

Общая характеристика игровых действий является важной основой при определении влияния спортивных игр на организм занимающихся. Спортивные игры имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение. Правильно организованные занятия содействуют формированию гармоническому развитию занимающихся. Разнообразные движения и действия, выполняемые участниками спортивных игр в большинстве случаев на свежем воздухе, т. е. в благоприятных гигиенических условиях, имеют большое оздоровительное значение. Они способствуют укреплению двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма и являются средством активного отдыха. Велико образовательно-воспитательное значение спортивных игр. На практических и теоретических занятиях по спортивным играм занимающиеся приобретают специальные знания, умения и навыки, необходимые для овладения техникой и тактикой игры и методикой тренировки. Систематическая тренировка является действенным средством воспитания настойчивости, целеустремленности, трудолюбия. Тренировка и участие в соревнованиях способствуют развитию дружбы и товарищества, чувства долга и ответственности перед коллективом. Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения - от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Велико и агитационное значение спортивных игр. Ежегодно миллионы зрителей посещают соревнования по спортивным играм. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Спортивная борьба увлекательна и интересна не только для участников, но и для зрителей. Игровая деятельность участников состязания вызывает у зрителей стремление стать такими же ловкими, смелыми и выносливыми. Поэтому привлечение молодежи к занятиям физкультурой часто происходит именно через спортивные игры.

**Объем программы** – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет - 1 год обучения – 4 часа в неделю (общее количество часов -136)

**Формы обучения и виды занятий** – игра, беседа, инструктаж, индивидуальное задание, командная работа;

1. Вводное – традиционное, устное
2. Практическое – ознакомление с темой, усвоение теоретического материала, применение на практике изученных техник и приемов
3. Обобщение – анализ выполненных работ
4. Контроль качества исполнения.

**Срок освоения программы** определяется содержанием программы и рассчитана на 1 год обучения, необходимых для ее освоения.

**Режим занятий** – с периодичностью два раза в неделю, и продолжительностью занятий четыре часа.

**Цель программы** – обучить учащихся спортивным играм: пионербол, баскетбол, настольный теннис, футбол, русская лапта.

### **Образовательные задачи подвижных игр**

#### **Игра**

- влияет на формирование личности: это сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы.

- способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Подвижные игры, таким образом, положительно влияют на умственное развитие. Хотя, при проведении подвижных игр, в силу их специфики, прежде всего решаются задачи собственно физического воспитания.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений.

Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Необходимо приучать детей использовать эти навыки в нестандартных условиях.

Подвижные игры развивают организаторские навыки:

- участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.).

### **1. Образовательные задачи:**

-обучение двигательным действиям с предметами и без;  
-развитие и укрепление крупных и мелких групп мышц.

### **2. Воспитывающие задачи:**

-развитие эмоционально-волевой сферы;  
-развитие нравственных качеств личности.

### **3. Развивающие задачи:**

-формирование функциональных возможностей ,дыхательной сердечно сосудистой системы;  
-тренировка вестибулярного аппарата;  
-повышение активности сенсорных систем.

### **Планируемые результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия игровыми видами спорта для удовлетворения

индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях игровыми видами спорта стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Игровые виды спорта развивают такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в игровых видах спорта способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Игровые виды спорта позволяют выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование спортивных игр в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий игровыми видами спорта.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий игровыми видами спорта.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.



№ п/ п	Спортивные игры	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Баскетбол	22	1	21	Тестирование (контрольные упражнения по видам спорта), соревнования.
2.	Волейбол	24	1	23	
3.	Футбол	26	2	24	
4.	Теннис	32	1	31	
5.	Русская лапта	32	1	31	
	Итого	136	6	130	

#### **Задачи:**

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение и техники и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости.);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

#### **Содержание программы**

1. Общая физическая подготовка.
2. Основная стойка, построение в шеренгу.
3. Упражнения для формирования осанки.
4. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.
5. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом.
6. Бег по кругу, с изменением направления и скорости.

7. Высокий старт и бег со старта по команде.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Челночный бег 3x10 метров, бег до 6 минут.

## Общая теория

### 1. Вводные занятия.

На вводных занятиях решаются организационные вопросы, проводится ознакомление учащихся с планом работы на год, обсуждаются цели и задачи курса, рассматриваются основные темы курса.

Для правильной и безопасной работы изучаются правила поведения в спортзале и на улице, правила организации рабочего места, проводится инструктаж по технике безопасности, даются медицинские рекомендации.

Общая физическая подготовка (ОФП) Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег на месте с высоко поднятыми коленями, приседания на месте, прыжки вверх и др.

### 2. Баскетбол.

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

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

### 3. Волейбол.

Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. 2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

#### **4. Футбол.**

Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. 2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

#### **5. Теннис**

Чтобы **правильно играть** в настольный теннис с друзьями у нас в клубе, достаточно ознакомиться с краткими правилами по настольному теннису. Если вы профессиональный игрок, то этих правил вам может не хватить.

Итак, начнем с самого главного — инвентаря, без него играть в настольный теннис невозможно. Как показывает практика, подходя к теннисному столу, далеко не все знают какими должны быть ракетки и мячики.

Самые минимальные требования к инвентарю:

1. Отбивать мяч разрешается только ракеткой, одна сторона которой имеет накладку красного цвета, другая черного. Если в большой компании друг принес зеленую ракетку из спортмастера, и он сильнейший игрок, то можете смело говорить ему, что играть не будете, так как не соответствует требованиям.
2. Разрешается играть только белым мячом или оранжевым мячом, причем обязательно с маркировкой ИТТФ. Если друзья неожиданно начали вас выигрывать мячом из гипермаркета "Лента", у вас железобетонное оправдание — мяч не той системы.
3. Высота сетки в настольном теннисе 15,25 см. Есть даже специальный прибор, измеряющий высоту сетки, а главное ее натяжение! Попросите друзей его захватить перед походом клуб, без него будет сложно играть.

#### **6. Русская лапта**

**Для игры нужно выбрать большую площадку или лужайку. Размечается**

поле так, как показано на рисунке. Используют для лапты обыкновенный теннисный мяч. Биту можно изготовить самостоятельно, но вполне подойдет и бита для игры в бейсбол. Численность команды может быть до 10 человек. В каждой команде имеется равное количество участников. Команды две, и чтобы различаться, игроки надевают футболки разного цвета. В начале игры проводится жеребьевка, по итогам которой одна из команд становится нападающей и занимает линию города. Противоположная команда становится защищающейся и распределяется по игровому полю. По другой терминологии нападающая команда называется «бьющая», а команда защищающаяся – «водящая».

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
				<b>Русская лапта</b>	<b>22</b>		
1	сентябрь	02	беседа	Техника безопасности при занятиях русской лаптой. Развитие русской лапты в России.	2	школа	
2	сентябрь	04	практика	Правила игры в русскую лапту	2	школа	Практическая
3	Сентябрь	10	практика	Стартовая стойка. Способы перемещения. Ловля мяча. Выполнение передачи	2	школа	практическая
4	сентябрь	13	практика	Осаливание, переосаливание, самоосаливание, перебежки.	2	Школа	практическая
5	сентябрь	15		Подача мяча. Удары сверху и	2	школа	
				сбоку			

6	Сентябрь	17	практика	Подача мяча. Удары сверху и сбоку	2	школа	Практическая
7	сентябрь	18		Подача мяча. Удар «свечей».	2	школа	
8	сентябрь	20	практика	Подача мяча. Удар «свечей».	2	школа	практическая
9	сентябрь	22	практика	Действие игроков в нападении и защите	2	Школа	
10	сентябрь	23	Практика	Действие игроков в нападении и защите	2	школа	практическая
11	Сентябрь	29		Учебная игра	2	Школа	
				<b>Футбол</b>	<b>20</b>		
12	октябрь	01	беседа	Техника безопасности при игре в футбол. Развитие футбола в России.	2	школа	
13	октябрь	03		Способы удара по мячу	2	школа	
14	октябрь	09	практика	Способ удара внешней и внутренней частью стопы	2	школа	Практическая
15	октябрь	16		Остановка, ведение, отбор мяча. Обманные движения.	2	Школа	
16	октябрь	18		Остановка, ведение, отбор мяча. Обманные движения.	2	Школа	Практическая
17	октябрь	21		Техника игры вратаря	2	Школа	
18	октябрь	25		Передача мяча партнеру	2	Школа	

19	октябрь	28	показ	Действия игроков в нападении и защите	2	школа	
20	ноябрь	04		Учебная игра	2	школа	
21	ноябрь	06	игра	Учебная игра	2	школа	
				<b>Теннис</b>	<b>30</b>		
22	ноябрь	07	беседа	Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Развитие настольного тенниса в России.	2	школа	Устный опрос
23	ноябрь	06		Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	2	школа	
24	ноябрь	08		Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки	2	школа	
25	ноябрь	13		Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка	2	школа	

				ракетки и способы игры			
26	ноябрь	18		Поддачи	2	школа	
27	ноябрь	20		подачи	2	школа	
28	ноябрь	21		подачи	2	школа	
29	ноябрь	27		Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	2	школа	практическа я
30	Декабрь	02		Удар «накат» справа м слева на столе	2	школа	практическа я
31	декабрь	04		Игра в «крутиловку» вправо и влево	2	школа	
32	декабрь	09	показ	Свободная игра на столе	2	школа	
33	декабрь	13		Игра на счет из одной партии	2	школа	
34	декабрь	16		Тактика игры с разными противниками	2	школа	
35	декабрь	18		Основные тактические варианты игры	2	школа	
36	декабрь	19		Учебная игра	2	школа	
				<b>Волейбол</b>	<b>24</b>		

37	декабрь	20	беседа	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки с перемещением и исходными положениями. Техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	2	школа	Устный опрос
38	декабрь	23		Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	2	школа	
39	декабрь	26	показ	Верхняя и нижняя передача мяча в парах	2	школа	
40	Январь	13		Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения	2	Школа	Практическая
41	январь	16		Нижняя прямая подача	2	школа	
42	Январь	17		Нижняя прямая подача	2	школа	
43	январь	20	беседа	Прием мяча снизу	2	школа	
44	январь	24		Нижняя прямая подача и прием мяча снизу	2	школа	
45	январь	29		Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.	2	школа	
46	Февраль	03		Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.	2	школа	Практическая
47	Февраль	06		Учебная игра	2	школа	



48	февраль	07		Учебная игра	2	школа	Практическая
				<b>Баскетбол</b>	<b>20</b>		
49	февраль	19	беседа	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	2	школа	Устный опрос
50	март	02		Ловля и передача мяча	2	школа	
51	март	05		Ведение мяча	2	школа	
52	март	09		Эстафеты с ведением мяча	2	школа	
53	март	16		Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны	2	школа	
54	март	19		Броски мяча в кольцо	2	школа	
55	март	23		Броски мяча в кольцо	2	школа	
56	март	26		Эстафеты с элементами баскетбола	2	школа	
57	март	30	показ	Комбинации из основных элементов	2	школа	Практическое занятие
58	апрель	02		Учебная игра	2	школа	
				<b>Футбол</b>	<b>20</b>		

59	апрель	09	беседа	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры в футбол.	2	школа	
60	апрель	20		Способы удара по мячу	2	школа	
61	апрель	23		Остановка, ведение, отбор мяча. Обманные движения.	2	школа	
62	апрель	27	показ	Техника игры вратаря	2	школа	
63	апрель	30	беседа	Техника игры вратаря	2	школа	
64	май	04	игра	Техника игры вратаря	2	школа	Практическое занятие
65	май	11		Передача мяча партнеру	2	школа	
66	май	14		Действия игроков в нападении и защите	2	школа	
67	май	18		Учебная игра	2	школа	Практическое занятие
68	май	25		Учебная игра	2	школа	Практическое занятие

### Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).

7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.

8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 3-4 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).

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