

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДОНЕЦКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

УТВЕРЖДАЮ
директор школы-интерната
_____ Н.В. Лобанова
«31» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОГО КЛУБА «ФИЗКУЛЬТУРНИК»
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД,**

Программа составлена Извариным Александром Николаевичем

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная программа работы клуба «Физкультурник» (далее - программа) разработана в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р).

Программа составлена на основе знаний возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей детей среднего школьного возраста. Программа рассчитана на подростков в возрасте 11-17 лет. Программа составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся. Обучающиеся специализированной школы не готовы к длительной трудоемкой физической нагрузке. Для них более приемлемы игры спортивные в том числе. Для привлечения детей к занятиям спортом, лучше всего использовать игру. Именно игра стимулирует к самосовершенствованию своего физического развития. Каждый человек мечтает выглядеть красивым и быть сильным. Однако, зачастую, очень трудно заставить себя заниматься спортом. Занятия требуют определённых волевых качеств и теоретических знаний. При этом часто люди к таким занятиям подходят бессистемно, не имея минимальных знаний в этой области, умения контролировать состояние своего организма во время занятий, дозировать и планировать нагрузки. Это может привести к тому, что занятия становятся как минимум бесполезными, а то и вредят организму (травмы, перегрузка сердца, прием вредных препаратов).

Данная программа связана со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирована на учащихся 7-11-ых классов. Программа направлена на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности обучающихся за счет активных занятий игровыми видами спорта (волейбол, баскетбол, футбол), а так же дополнительными занятиями легкой атлетикой и гимнастикой, что позволит укрепить здоровье и развить физические способности без дорогостоящих и труднодоступных тренажеров.

Работа с детьми строится на взаимном сотрудничестве, на основе уважительного, искреннего, деликатного и тактичного отношения к личности ребенка. Важный аспект в обучении - индивидуальный подход, удовлетворяющий требованиям физической деятельности ребенка.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ.

Программа школьного спортивного клуба «Физкультурник» по спортивно - оздоровительному направлению в 7-11 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС и концепцией физического воспитания. и способствует развитию личности ребенка, его мотивации к укреплению здоровья, здоровому образу жизни.

Программа разрабатывалась с учётом динамики состояния здоровья обучающихся в школе.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

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

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

Девиз клуба: «От невозможного к вершинам».

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа школьного спортивного клуба «Физкультурник» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
3. Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 года № 4\15);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);
8. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 года № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;
11. Письмо Департамента развития системы физкультурно – спортивного воспитания Минобрнауки России от 13.10.2011 года №19 – 255 «О направлении рекомендации по совершенствованию преподавания физической культуры и спорта в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях»;
12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.10.2003 года № 13 – 51 – 263/123 «ОБ оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 09.06.2016 года № 429 «Об утверждении примерных региональных учебных планов начального общего образования в рамках ФГОС для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

14. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 20.07.2012 года № 668 - «Об утверждении Примерного регионального положения о внеурочной деятельности обучающихся в общеобразовательных учреждениях Ростовской области»;

15. Устав государственного казённого общеобразовательного учреждения Ростовской области «Донецкая специальная школа – интернат».

16. Устав школьного спортивного клуба «Физкультурник».

В программе отражены **основные принципы спортивной подготовки обучающихся:**

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа школьного спортивного клуба «Физкультурник» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы: 1 год.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение **2 часа в неделю, всего 68 часов в год.**

Возраст учащихся 11-17 лет.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, и др.);
- практический.

Формы проведения занятий и виды деятельности:

Однонаправленные занятия - Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока:
(техники, тактики или общефизической подготовке).

Комбинированные занятия - Включают два-три компонента в различных сочетаниях:
(техническая и физическая подготовка;
техническая и физическая подготовка;
техническая и тактическая подготовка;
техническая, физическая и тактическая подготовка).

Целостно-игровые занятия - Построены на учебной двухсторонней игре по, упрощенным правилам с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия - Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Баскетбол

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов.

3. Тактические действия: Игра в защите. Игра в нападении.

(Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Жесты судей.

Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).)

4. Учебная игра.

Волейбол

1. Основы знаний.

Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад.

Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка.

Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.

Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите.

Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.

Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.

Жесты судей.

Футбол

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с поля.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2–3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. (Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом).

Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

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

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Оздоровительные результаты программы:

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

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

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

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

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «Физкультурник» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Ожидаемый результат:

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

- мониторинг личностного развития воспитанников
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);

- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- участие в соревнованиях;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Результативность обучения отслеживается в ходе сравнения результатов в начале занятий (октябрь - ноябрь) и по окончании программы при завершении обучения (май). При анализе достижений обучающихся учитывается уровень теоретических знаний и практических умений и навыков.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палки гимнастические. Скакалки. Маты гимнастические. Кегли. Обручи металлические, сборные. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей. Волейбольная сетка универсальная. Футбольная площадка. Аптечка. Гранаты для метания (500г,700г). Пришкольный стадион (площадка).

Учебно-тематический план на учебный год

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	17	1	16

2	Баскетбол	18	2	16
3	Волейбол	18	2	16
4	Футбол	13	2	11
	ИТОГО	66	7	59

Список литературы

Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.

1. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
2. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
3. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
4. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: Ф и С, 2000.
5. 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).
6. 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.
7. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержательные линии, темы.	Дата	Кол - во часов	Примечания
---	-----------------------------	------	----------------	------------

1-2	Значение физической культуры. Физические упражнения и их комплексы. Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног.	04.09	2	
3-4	Формулировка индивидуальных целей. Определение основных антропометрических параметров в начале тренировочного цикла. Эстафетный бег Футбол (Удары по мячу, остановка мяча).	11.09	2	
5-6	Комплексы ОРУ для различных видов занятий, прыжки через скакалку, метание гранаты. Футбол (Ведение мяча, ложные движения (финты)).	18.09	2	
7-8	Ходьба в чередовании с бегом 2000 метров, преодоление вертикальных препятствий. Футбол (Отбор мяча, перехват мяча).	25.09	2	
9-10	Челночный бег 10 по 10, бег 100 метров, многократные прыжки. Футбол (Вбрасывание мяча).	02.10	2	
11-12	Бег в чередовании с ходьбой, прыжок в высоту. Футбол (Техника игры вратаря).	09.10	2	
13-14	Элементы упражнений в акробатике, висы и упоры. Лазание по канату. Футбол	16.10	2	
15-16	Опорный прыжок, упражнения на перекладине. Правила игры в баскетбол. Баскетбол (стойки и перемещения баскетболиста).	23.10	2	
17-18	Опорный прыжок, канат, Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание. Баскетбол (Ведение, передача и ловля мяча).	06.11	2	

19-20	Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Баскетбол (Броски в кольцо).	13.11	2	
21-22	Перемещения, остановки, ловля, передача мяча. Ведение мяча правой, левой рукой. Игра в баскетбол.	20.11	2	
23-24	Броски мяча в корзину с различных точек, штрафные броски, броски в движении. Игра в баскетбол.	27.11	2	
25-26	Броски мяча в корзину с различных точек, штрафные броски, броски в движении. Баскетбол (Игра в нападении и защите).	04.12	2	
27-28	Ловля высокого мяча, ловля после отскока от щита, ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол.	11.12	2	
29-30	Перемещения в нападении, встречная передача мяча, дистанционные броски. . Игра в баскетбол.	18.12	2	
31-32	Взаимодействие игроков в защите и нападении, зонная и личная системы защиты, личная защита по все площадке в ходе игры. Игра в баскетбол.	25.12	2	

33-34	<p>Тактические действия игроков в нападении и защите, перемещения остановки, повороты с мячом, передача мяча в движении.</p> <p>Игра в баскетбол.</p>	15.01	2	
35-36	<p>Смена систем защиты.</p> <p>Игра в баскетбол.</p>	22.01	2	
37-38	<p>Правила игры в волейбол, история возникновения игры. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.</p>	29.01	2	
39-40	<p>Техника выполнения подач (верхняя, нижняя).</p> <p>Игра в волейбол.</p>	05.02	2	
41-42	<p>Техника выполнения передач (передача двумя руками назад, верхняя передача двумя руками в прыжке).</p> <p>Игра в волейбол.</p>	12.02	2	
43-44	<p>Волейбол Одиночное блокирование и страховка</p> <p>Игра в волейбол.</p>	19.02	2	
45-46	<p>Игра в нападении (наподдающий удар, обводящий удар, сброс) и защите (прием мяча, пас).</p> <p>Игра в волейбол.</p>	26.02	2	
7-48	<p>Перемещения игроков, комбинации из освоенных элементов техники передвижения, варианты приема и передачи мяча.</p> <p>Игра в волейбол.</p>	05.03	2	

49-50	Перемещения игроков, комбинации из освоенных элементов техники передвижения, варианты приема и передачи мяча. Игра в волейбол.	12.03	2	
51-52	Перемещения игроков, комбинации из освоенных элементов техники передвижения, варианты приема и передачи мяча. Игра в волейбол (Командные тактические действия в нападении и защите).	19.03	2	
53-54	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60 м. Игра в волейбол.	02.04	2	
55-56	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Игра в футбол.	09.04	2	
57-58	Бег на 400 м.. Игра в баскетбол.	16.04	2	
59-60	Комплексы силовых упражнений. Футбол (Тактические действия, тактика вратаря).	23.04	2	
61-62	Практическая отработка преодоления элементов полосы препятствий. Футбол (Тактика игры в нападении и защите).	30.04	2	

63-64	<p>Практическая отработка преодоления элементов полосы препятствий.</p> <p>Футбол (Тактика игры в нападении и защите).</p>	07.05	2	
65-66	<p>Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p>	14.05	2	
67-68	<p>Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.</p> <p>Футбол.</p>	21.05	2	

Сравнительная таблица индивидуальных результатов

Ф. И.О.	Результат в сентябре						Результат в мае					
	подтягивание	поднимание туловища за мин.	бег 30 м.	бег 60 м.	Навыки игры в волейбол	Навыки игры в баскетбол	подтягивание	поднимание туловища за мин.	бег 30 м.	бег 60 м.	Навыки игры в волейбол	Навыки игры в баскетбол
Маринкин Д.Р.												
Ягмуров А.А.												
Королюк М.В.												
Адамов Д.А.												
Сизов Б.С.												
Карташов М.И.												
Жогин Н.А.												
Забарин Р.А.												
Сидоров Д.С.												
Мишустин Д.А.												
Рябцев М. А.												
Барков В.Н.												
Капленко В.Д.												
Рябцев Д.А.												
Леонтьев С.Ю.												