



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №7»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 17 от 21.08.22



Утверждаю
Директор
С.В. Пилипушка
2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Школьный спортивный клуб

Содержание

1.	Введение	3
	Обоснование деятельности, нормативные регуляторы ШСК	3
	Цель и задачи деятельности ШСК	4
	Основные направления деятельности ШСК	5
2.	Реализация блока дополнительного образования в рамках ШСК	7
2.1	Пояснительная записка	7
	Актуальность ДООП ШСК	8
	Общая характеристика ДООП ШСК	
	Цель и задачи ДООП ШСК	9
	Педагогические принципы ДООП ШСК	
	Условия реализации ДООП ШСК	10
2.2	Содержание программы ДООП ШСК	
	Механизм и срок реализации	
	Форма и режим занятий	
	Формы подведения итогов	
2.3	Тематическое планирование ДООП ШСК	15
	Теоретическая подготовка	
	Общая физическая подготовка	
	Специальная физическая подготовка	
	Техническая подготовка	
	Тактическая подготовка	
	Инструкторская подготовка	
	Контрольные испытания	
	Тематическое планирование блока-модуля «Баскетбол»	18
	Тематическое планирование блока-модуля «Волейбол»	25
2.4	Планируемые результаты освоения ДООП ШСК	35
	Планируемые результаты освоения программ блока дополнительного образования в ШСК	
3.	Список использованной литературы	40

1. Введение

Формирование системы школьных спортивных клубов (далее - ШСК) является неотъемлемой частью реализации федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта «Образование». Деятельность ШСК имеет важное общественно-социальное значение для формирования устойчивой мотивационной здоровой позиции обучающихся в отношении физической культуры и спорта, предотвращения возможности вовлечения их в антисоциальную деятельность.

Данная программа составлена на основе следующих нормативных регуляторов, определяющих подходы к созданию и обеспечению деятельности школьных спортивных клубов в общеобразовательных организациях:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» года (с изменениями и дополнениями);
3. Указ президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
4. Перечень поручений по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта" (утв. Президентом РФ 22.11.2019 № Пр-2397);
5. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
6. Распоряжение Правительства РФ от 30.06.2014 № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01. 2021 № 122-р «Об утверждении Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства на период до 2027 года»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 .09. 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 17.02.2021 № 86/59 «Об утверждении межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года»;
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
13. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
14. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
15. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

16. Приказ Минпросвещения России от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;

17. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

18. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

При разработке программы ШСК также использованы:

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.10.2013 № ВК-710/09 «О рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 28.09.2021 № 06-1400 «Методические рекомендации по созданию школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций».

Школьный спортивный клуб является добровольным, самоуправляемым, некоммерческим формированием, созданным по инициативе граждан, объединившихся на основе общности интересов для реализации общих целей и задач, указанных в его уставе.

Цель деятельности ШСК: вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой, школьным и массовым спортом, формирование здорового образа жизни, а также развитие и популяризация традиций региона в области физической культуры и спорта.

Указанная выше цель дифференцирована на следующие **задачи**:

- вовлечь обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, в систематические занятия физической культурой и спортом;

- проводить спортивные, физкультурные и оздоровительные мероприятия в общеобразовательных организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, в том числе этапов Всероссийских соревнований обучающихся по различным видам спорта, проводимых в данных общеобразовательных организациях;

- развивать волонтерское движение по организации массовых мероприятий и пропаганде здорового образа жизни;

- повышать эффективность пропаганды идеи физической культуры, школьного и массового спорта и здорового образа жизни;

- содействовать в создании условий для систематических занятий физической культурой (материально-технических, кадровых, психологических, маркетинговых (расширение спектра предлагаемых услуг)).

Таким образом, в целях реализации основных задач ШСК осуществляет:

- организацию и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, расширение спектра услуг секционной и досуговой работы, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- организацию и проведение социально значимых мероприятий: Всероссийские спортивные соревнования (игры) школьников "Президентские состязания", "Президентские спортивные игры", фестивали, акции;
- организацию и проведение физкультурных и спортивных мероприятий, а также подготовку обучающихся к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (далее - ВФСК ГТО);
- подготовку и формирование команд общеобразовательной организации по видам спорта и обеспечение их участия в соревнованиях различных уровней организации;
- поощрение обучающихся, добившихся высоких показателей в физкультурно-спортивной работе;
- обновление форм и средств воспитания в области физической культуры и спорта для развития творческих, интеллектуальных и физических возможностей обучающихся;
- обеспечение условий для индивидуализации обучения, профессиональной ориентации, выявления и поддержки обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта, в том числе для социализации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, средствами физической культуры и спорта;
- совершенствование комплексных мероприятий по повышению компетенций учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и других специалистов в области физической культуры и спорта;
- развитие потенциала физкультурно-спортивной деятельности для профилактики вредных привычек, асоциального поведения, а также формирования антидопингового мировоззрения через взаимодействие с родительским сообществом;
- расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов, средств массовой информации, направленных на пропаганду занятий физической культурой и спортом, ведения здорового образа жизни, нравственных, духовных и гражданских ценностей;
- представление администрации предложений по совершенствованию системы физической культуры и спорта, а также развитию материально-технической базы в общеобразовательной организации;
- организацию и проведение информационной и пропагандистской деятельности, воспитание физических и морально-волевых качеств, социальной активности школьного сообщества, включая меры по популяризации социально значимых мероприятий: Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников "Президентские состязания", "Президентские спортивные игры", фестивали, ВФСК ГТО, акции и иных.

Основные направления деятельности школьного спортивного клуба

ШСК представляет направления, включающие различные формы организации обучающихся, способствующие формированию здорового образа жизни, развитию физической культуры, школьного и массового спорта:

- Освоение образовательных программ, позволяющих обучающимся значительно повысить интерес к учебному предмету "Физическая культура" и двигательной активности в целом;
- Организационно – педагогическая работа.

Эффективному включению школьников в физкультурно – спортивную деятельность, приобщению их к ценностям данной сферы способствует совместная деятельность, как со своими сверстниками, так и с учителями, родителями, тренерами и т. д. У школьника появляются добровольный выбор форм деятельности, возможность проявления инициативы и творчества.

В деятельность по организации педагогических условий становления спортивного клуба в общеобразовательном учреждении является: педагогическое просвещение учащихся, учителей и родителей о роли физической культуры и ее месте в образе жизни

человека; вовлечение учащихся, учителей, родителей в разнообразные виды физкультурно-спортивной деятельности, воспитательные мероприятия; педагогическая поддержка становления клубной спортивной деятельности в школе, ориентированной на формирование ценностного отношения к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни.

- Спортивно – массовое направление: организация и проведение социально значимых, спортивно-массовых мероприятий (соревнований, спартакиад, олимпиад) по различным видам спорта; создание команд по видам спорта; организация отдыха детей с помощью тематических профильных смен, создаваемых на базе общеобразовательной организации, участие в соревнованиях разных уровней.

- Физкультурно – оздоровительное направление: организация и проведение Конкурсных мероприятий, Дней спорта, спортивных праздников, приуроченных к знаменательным датам, общественно значимым спортивным событиям, а также в дни школьных каникул и в выходные дни.

- Воспитательная и социальная работа: проведение собраний с родителями по вопросам физической культуры и спорта, воспитания и социализации; организацию контроля за текущей учебной и успеваемостью школьников в течение учебного года; организацию культурно-массовых мероприятий (экскурсии, посещение спортивных соревнований, просмотры художественных фильмов, участие в вечерах художественной самодеятельности и т. д.).

- Информационно – пропагандистская работа: оформление помещения клуба, детских площадок наглядной агитацией; оформление в клубе, на спортивных площадках стендов на спортивную тематику; создание и введение на сайте ОУ страницы, отражающей деятельность школьного спортивного клуба.

- Финансово – хозяйственная часть работы. Образовательная организация обязана создавать необходимые условия для развития физической культуры и спорта.

- Педагогический и врачебный контроль. В клубе организовывается и устанавливается постоянный врачебный контроль над всеми занимающимися. Контроль осуществляется медицинскими работниками образовательной организации. В систему работы клуба должен войти педагогический контроль, состоящий из: мониторингов состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся.

- Выявление на ранних этапах обучения способных и талантливых обучающихся в области физической культуры и спорта с использованием образовательных программ на основе традиционных, прикладных и вновь развивающихся видов спорта;

- Пропаганда физической культуры, школьного и массового спорта, здорового образа жизни.

Деятельность ШСК в общеобразовательной организации осуществляется и как внеурочная деятельность в рамках реализации основных общеобразовательных программ, так и как деятельность по реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Рабочие программы внеурочной деятельности предназначены для обучающихся, осваивающих основные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью основных общеобразовательных программ, участие в которых является обязательным.

Решение о конкретном объеме часов внеурочной деятельности определяется образовательной программой, которая утверждается общеобразовательной организацией с учетом специфики выбора одного из направлений ее деятельности, имеющегося в наличии кадрового и материально-технического ресурса организации, потребностей и интересов обучающихся, а также пожеланий их родителей.

Обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта не является обязательным и осуществляется на основе добровольного выбора.

Продолжительность дополнительной общеобразовательной программы дополнительного образования определяется учреждением.

Для обучающихся, осваивающих дополнительные общеобразовательные программы, установлены рекомендуемый режим занятий и максимальная ежедневная нагрузка.

В период каникул используются возможности организации отдыха детей с помощью тематических лагерных и профильных смен, летних школ, создаваемых на базе общеобразовательных организаций.

Формы реализации физкультурно – спортивной деятельности определяются школой самостоятельно.

Непосредственное проведение занятий осуществляется педагогами, соответствующими общим требованиям, предъявляемым к данной категории работников: учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования, инструкторы по физической культуре.

В классах и учебных группах избирается физкультурный организатор (физорг), который организует спортивно – массовую работу в классах и учебных группах общеобразовательной организации.

ШСК привлекает к организации физкультурно – спортивной работы с обучающимися, подготовке и проведению соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, к выполнению тестов (испытаний) ВФСК ГТО волонтеров – лиц, осуществляющих на добровольной основе работу в области физической культуры и спорта из числа родителей (законных представителей) обучающихся, выпускников учреждения. Порядок привлечения указанных лиц, их права и обязанности определяются приказом общеобразовательной организации.

Основные формы работы ШСК – занятия в секциях, группах и командах, комплектуемых с учетом пола, уровня физической и спортивно-технической подготовки.

Занятия в ШСК проводятся в соответствии с графиками, расписаниями, планами физкультурно – спортивных мероприятий.

Для эффективного осуществления деятельности ШСК общеобразовательная организация предоставляет объекты спорта, необходимое спортивное оборудование и инвентарь в порядке, определяемом директором школы.

2. Блок дополнительного образования в ШСК

2.1 Пояснительная записка

Актуальность дополнительной общеразвивающей образовательной программы ШСК

Блок дополнительного образования в ШСК включает реализацию дополнительной общеразвивающей образовательной программы в спортивных секциях по различным видам спорта (в наличии лицензия на осуществление образовательной деятельности по виду образования «дополнительное образование детей и взрослых»).

Физкультурно – спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Физкультурно-оздоровительная, физкультурно-спортивная деятельность в рамках дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Актуальность образовательной программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что происходит вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка. Программа является педагогически целесообразной, так как направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по избранным видам спорта, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – ДООП ШСК) построена на блочно-модульной основе и обеспечивает: по пропаганду здорового образа жизни; привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, общефизической подготовкой; организацию занятий по видам спорта на уровне начальной подготовки.

Таким образом, особенность программы заключается в клубной форме организации образовательной деятельности и широкой вариативности направлений обучения школьников, обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции, возможность творческой самореализации, подготовку школьников к жизненному самоопределению.

С учетом этих особенностей данная программа носит комплексный характер и представляет собой совокупность условий, в рамках которых обеспечивается индивидуализация образовательного маршрута в рамках дополнительного образования.

При организации работы школьного спортивного клуба главная задача - сделать максимально доступными занятия привлекательными видами спорта для всех желающих школьников. Важно руководствоваться принципом: «ШСК – это не только сборные команд школы, но и возможность всем и каждому стать его участником и создателем».

Благодаря системной работе клуба дети школы станут успешными, счастливыми людьми, гармонично сочетающими учебу и занятия физической культурой и спортом. Деятельность клуба в образовательном учреждении должна проявить себя как условие реализации жизненной программы достижения детского счастья, укрепления физического и духовного здоровья обучающихся.

Общая характеристика ДООП ШСК

Программа разработана в соответствии с требованиями к программе формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Реализация программы осуществляется на уровне основного общего образования и помогает педагогам интенсивно формировать личность и дает возможность обучающимся получить конструктивный нравственный опыт, удовлетворить потребность первостепенной значимости в принадлежности к какой – нибудь группе, а также снизить негативные факторы, обуславливающие различные поведенческие отклонения в этом возрасте: наркоманию, алкоголизм, курение, преступное поведение.

В процессе овладения двигательной деятельностью вместе с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Цель и задачи ДООП ШСК

Цель ДООП ШСК: создание условий для вовлечения обучающихся в систематические занятия физической культурой, школьным и массовым спортом, расширения арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирования здорового образа жизни и гармоничного развития личности.

Задачи ДООП ШСК:

- содействовать в создании условий для систематических занятий физической культурой (материально-технических, кадровых, психологических, маркетинговых);
- повышать эффективность пропаганды идеи физической культуры, школьного и массового спорта и здорового образа жизни;
- закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные учениками на уроках физической культуры;
- формировать у школьников общественную активность;
- обеспечить профилактику асоциальных проявлений;
- взаимодействовать с детско – юношескими спортивными школами и другими спортивными организациями.

Педагогические принципы ДООП ШСК

Личностно – ориентированное обучение (поддержка индивидуальности ребёнка; создание условий для реализации творческих возможностей школьника);

Природосообразность (соответствие содержания форм организации и средств обучения психологическим возможностям и особенностям детей);

Педагогический центризм (отбор содержания обучения, адекватного психологическим – возрастным особенностям детей, знаний, умений, универсальных действий, наиболее актуальных для школьников; необходимость социализации ребёнка);

Культуросообразность (познание лучших объектов культуры их сферы народного творчества, что позволит обеспечить интеграционные связи учебной и внеучебной деятельности ребёнка).

Ценностные ориентиры содержания:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности; освоение эвристических приемов рассуждений;
- формирование интеллектуальных умений, связанных с выбором стратегии решения, анализом ситуации, сопоставлением данных;
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- формирование способностей наблюдать, сравнивать, обобщать, находить простейшие закономерности, использовать догадку, строить и проверять простейшие гипотезы;
- формирование пространственных представлений и пространственного воображения.

Условия реализации ДООП ШСК

Материально – технические.

Качественное выполнение программы обеспечивается наличием большого спортивного зала (18 x 30 м), стрелкового тира и лыжной базы. На пришкольной территории располагаются универсальная спортивная площадка (25 x 40 м), площадка для игры в волейбол (10 x 25 м) и 110 - метровая беговая дорожка. Техническое оснащение позволяет проводить занятия по лёгкой атлетике и лыжной подготовке, а также

занятия и соревнования по мини - футболу, баскетболу, волейболу.

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса по блокам-модулям ДООП ШСК представлено в таблице 1.

Таблица 1 – материально-техническое обеспечение образовательного процесса ДООП ШСК

1.	«Баскетбол»	Мяч баскетбольный №7– 10 штук; Мяч баскетбольный №5– 10 штук; Щиты баскетбольные – 2 штуки; Щиты баскетбольные малые – 4 штуки; Гимнастическая стенка – 5 - 10 пролётов; Гимнастическая скамейка – 4 штуки; Гимнастический мат – 15 штук; Скакалка – 20 штук; Мяч набивной 1 кг, 2 кг и 3 кг – 15 штук; Насос в комплекте с иглами – 2 штуки; Секундомер – 2 штуки.
2.	«Волейбол»	Мяч волейбольный – 20 штук; Стойка волейбольная – 2 штуки; Сетка волейбольная – 2 штуки; Гимнастическая стенка – 5 - 10 пролётов; Гимнастическая скамейка – 4 штуки; Гимнастический мат – 15 штук; Скакалка – 20 штук; Мяч набивной 1 кг, 2 кг и 3 кг – 15 штук; Мяч теннисный – 30 штук; Резиновый амортизатор – 10 штук; Гантели различной массы – 20 штук; Насос в комплекте с иглами – 2 штуки. Секундомер – 2 штуки.

Кадровые условия. Реализацию программы обеспечивают педагогические работники из числа учителей школьного методического объединения учителей предметов физическая культура и ОБЖ. Педагоги своевременно проходят курсы повышения квалификации, аттестацию, повышают профессиональное мастерство посредством участия в семинарах, вебинарах и т.п. Таким образом, кадровые условия соответствуют требованиям ФГОС, единому квалификационному справочнику должностей от 26 августа 2010 года N 761н, профессиональным стандартам.

Специально организованные педагогические условия. В школе богатые спортивные традиции:

- проведение спортивно-массовых мероприятий (первенство школы по видам спорта, веселым стартам, школьный этап Президентских спортивных игр, Президентских состязаний и др.);
- организация плановой внеклассной работы по физической культуре через работу спортивных секций («волейбол», «баскетбол», «плавание»);
- участие в военно – патриотических мероприятиях.

В результате реализации ДООП ШСК сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно – оздоровительной работы в школе. Они включаются в проектную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий, и самое главное родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом.

2.2 Содержание программы ДООП ШСК

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе не является обязательным и осуществляется на основе добровольного выбора. Для обучающихся, осваивающих блоки-модули ДООП ШСК, установлены рекомендуемый режим занятий и максимальная ежедневная нагрузка.

Дополнительное образование в ШСК ведется по трем самостоятельным блокам-модулям «Баскетбол», «Волейбол», «Пионербол». Адресатом комплексной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно – оздоровительной направленности Школьного спортивного клуба является возрастная категория обучающихся 10 – 15 лет.

Механизм и срок реализации

Срок реализации – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 612 часов (по 204 часа на каждый блок-модуль).

Набор на обучение производится по заявлению обучающихся.

Для комплектации групп по программам не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта.

К спортивно – оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний.

В группах осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники и тактики.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа. Модули в рамках ДООП ШСК и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки: технике, тактике или физической подготовке.

Комбинированные занятия. Включают два – три компонента в различных сочетаниях: 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 техники – тактической и физической подготовленности занимающихся.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Работа по программам предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках, в бассейне и в спортивном зале.

Ведущие методы обучения

Реализация ДООП ШСК осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов. Успешное осуществление учебно – тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа системности, который предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно – воспитательного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

На этапе начальной подготовки основным принципом учебно – тренировочной работы является универсальность подготовки учащихся.

Успешное решение учебно – тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели используется объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно – тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Формы подведения итогов

Программы по направлениям предусматривают входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений, обучающихся перед началом образовательного процесса. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программ по направлениям и методов обучения.

Контрольные игры и контрольные старты проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных заданий. Кроме того, контрольные игры и контрольные старты незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Участие в соревнованиях школьного, районного и городского уровня, судейство школьных соревнований. Сдача нормативов ВФСК ГТО.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Блок-модуль «Баскетбол».

Контрольные нормативы	Мальчики					Девочки				
Бег 30 метров, сек.	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5	5,6	5,4	5,2	5,0	4,9
Бег 6х5 метров, сек.	12,1	11,9	10,8	10,5	10,2	12,5	12,3	12,0	11,7	11,5
Прыжок в длину с места, см.	180	190	200	210	220	165	170	180	185	195
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	36	40	42	46	50	30	34	38	42	46
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы сидя, м.	5,0	6,0	7,0	8,0	8,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
Возраст	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15

Блок-модуль «Волейбол».

Контрольные нормативы	Мальчики					Девочки				
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
Бег 30 метров, сек.	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5	5,6	5,4	5,2	5,0	4,9
Бег 6x5 метров, сек.	12,1	11,9	10,8	10,5	10,2	12,5	12,3	12,0	11,7	11,5
Бег 92 метра с изменением направления, сек.	31,2	30,1	29,3	28,0	27,0	32,0	30,5	29,3	28,8	28,5
Прыжок в длину с места, см.	180	190	200	210	220	165	170	180	185	195
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	36	40	42	46	50	30	34	38	42	46
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы сидя, м.	5,0	6,0	7,0	8,0	8,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы стоя, м.	11,0	12,5	14,0	15,0	16,0	8,5	9,5	10,5	10,0	11,0
Возраст	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке**Блок-модуль «Баскетбол».**

Контрольные нормативы	Мальчики					Девочки				
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
Ведение мяча с обводкой стоек. 15 м. Туда и обратно, сек.	11,0	10,0	9,0	8,7	8,4	11,5	11,0	10,0	9,7	9,4
Челночный бег 3x10 с ведением мяча, сек.	9,0	8,6	8,4	8,2	8,0	9,5	9,0	8,8	8,6	8,4
Бросок в кольцо после ведения мяча, 10 попыток.	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 секунд, количество раз.	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20
Штрафной бросок (10 бросков).	3	4	4	5	6	2	3	4	5	6
Броски мяча со средней дистанции (10 бросков).	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
Возраст	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15

Блок-модуль «Волейбол».

Контрольные нормативы	Мальчики					Девочки				
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4, 5 попыток.	1	2	3	4	4	1	2	2	3	4
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4, 5 попыток.	1	2	3	4	4	1	2	2	3	4
Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность, 5 попыток.	1	2	3	4	4	1	2	3	3	3
Верхняя прямая подача на точность, 5 попыток.	2	3	3	4	4	1	2	3	3	4
Прямой нападающий удар из зоны 4, 5 попыток.	1	2	2	3	4	1	2	2	2	3
Возраст	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15

2.3 Тематическое планирование ДООП ШСК

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и бассейне.

2. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно – спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям, предупреждение травм при физкультурно – спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

7. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований, в подготовке занимающихся в спортивно – оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований. Подготовка и участие в соревнованиях.

8. Основы техники и тактики игры. Понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовок.

9. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки. Тренажерные устройства, технические средства.

10. Планирование и контроль в процессе спортивно – оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно – соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка

Задачи общей физической подготовки:

1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма занимающегося, приобретению правильной осанки.

2. Развитие и совершенствование основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, а также обогащение разнообразными двигательными навыками.

3. Укрепление систем организма занимающихся, несущих основную нагрузку в процессе деятельности.

Средствами общей физической подготовки являются строевые упражнения и команды для управления группой, гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, несложные акробатические комбинации. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Задачи специальной физической подготовки:

1. Развитие общих и специальных физических качеств.
2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами специальной физической подготовки являются:

- подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

- упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

- подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования. При этом он должен научиться использовать арсенал технических приемов и их способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии противника, выполнять технические приемы стабильно, владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще в связи с определенными функциями в команде.

«Баскетбол»

Стойка игрока. Передвижения и остановки без мяча. Скоростные рывки из различных исходных положений. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).

Передачи мяча: двумя руками от груди на месте и в движении, одной рукой от плеча, двумя руками сверху.

Ведение мяча: правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении), с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока (на месте и в движении), в движении с переводом на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствий.

Броски мяча: двумя руками от груди с места, одной рукой от плеча с места, одной рукой от плеча в движении после ведения, в кольцо одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок.

Отбор мяча: выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении, накрывание мяча при броске. Отвлекающие приемы: финты без мяча и с мячом.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

«Волейбол»

Задачи технической подготовки:

1. Овладение основной техникой игры.
2. Прочное освоение технических приемов.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока.
4. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде.
5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.

Техническая подготовка рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Технику игры делят на технику нападения и технику защиты.

Техника нападения: перемещения и стойки, передача мяча сверху двумя руками, отбивание мяча кулаком через сетку, нижняя и верхняя прямая подачи.

Техника защиты: перемещения и стойки, приём мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками, одиночное блокирование.

Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов. Каждый технический прием включает способы, которые отличаются друг от друга деталями выполнения. Технический прием представляет собой систему движений, состоящую из связанных воедино частей, взаимодействующих друг с другом. Такие части называют фазами. Принято выделять подготовительную, основную и заключительную фазы. Существенное значение для контроля над выполнением технического приема имеет исходное положение. В основной фазе действие направлено на взаимодействие игрока с мячом, в заключительной завершается выполнение приема.

Тактическая подготовка

«Баскетбол»

Индивидуальные действия в нападении и защите.

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2Х1); взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2); взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2); взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»); взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»). Двусторонняя учебная игра.

«Волейбол»

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях.
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Тактику игры делят на тактику нападения и тактику защиты.

Тактика нападения. Индивидуальные действия (выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, вторая передача из зоны 3,

нижняя прямая подача на точность в зоны, передача мяча через сетку на свободную место или на игрока, слабо владеющего приёмом мяча). Групповые действия (взаимодействия игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, игроков задней и передней линии при первой передаче, игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приёме подачи). Командные действия (система игры со второй передачи игроком передней линии, приём подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку в зоны 4 или 2).

Тактика защиты. Индивидуальные действия (выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании, при страховке партнёра, принимающего мяч с подачи, посланного передачей, выбор способа приёма мяча от соперника).

Групповые действия (взаимодействие игроков при приёме подачи и передачи, игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и с передачи, игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6). Командные действия (расположение игроков при приёме подачи, при системе игры «углом вперёд»).

Инструкторская подготовка

Освоение терминологии, принятой в волейболе, баскетболе и плавании, овладение командным языком, проведение упражнений по построению и перестроению группы, в качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования, судейство на учебных играх в своей группе по упрощённым правилам и в соревнованиях по плаванию.

Контрольные испытания

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. Контрольные испытания по технической и тактической подготовке.

Тематическое планирование блока-модуля «Баскетбол»

№	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	Правила ТБ. Физическая культура и спорт в России.	1	Теоретическое занятие
2	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке	1	Практическое занятие
3	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	1	Практическое занятие
4	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	1	Практическое занятие
5	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений	1	Практическое занятие
6	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений	1	Практическое занятие
7	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	Теоретическое занятие
8	Остановки: двумя шагами, прыжком	1	Практическое занятие
9	Контрольные испытания по общей физической подготовке.	1	Практическое занятие
10	Остановки: двумя шагами, прыжком	1	Практическое занятие
11	Прыжки, повороты вперед, назад	1	Практическое занятие
12	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	Теоретическое занятие

13	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	1	Практическое занятие
14	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	1	Практическое занятие
15	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	1	Практическое занятие
16	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	1	Практическое занятие
17	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	1	Практическое занятие
18	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	1	Практическое занятие
19	Ловля мяча двумя руками на уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	1	Практическое занятие
20	Основы техники и тактики баскетбола.	1	Теоретическое занятие
21	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	1	Практическое занятие
22	Ловля мяча двумя руками на уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	1	Практическое занятие
23	Ловля мяча двумя руками на уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	1	Практическое занятие
24	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	1	Практическое занятие
25	Передача мяча двумя руками от груди на месте	1	Практическое занятие
26	Передача мяча двумя руками от груди на месте	1	Практическое занятие
27	Передача мяча двумя руками от груди на месте	1	Практическое занятие
28	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	Практическое занятие
29	Значение ОФП и СФП в подготовке баскетболистов.	1	Теоретическое занятие
30	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	Практическое занятие
31	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	Практическое занятие
32	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	Практическое занятие
33	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	Практическое занятие
34	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	Практическое занятие
35	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	Практическое занятие
36	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	Практическое занятие
37	Передача мяча двумя руками сверху на месте	1	Практическое занятие
38	Передача мяча двумя руками сверху на месте	1	Практическое занятие
39	Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	Практическое занятие
40	Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	Практическое занятие
41	Основы техники и тактики баскетбола.	1	Теоретическое занятие
42	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком на месте и в движении	1	Практическое занятие

43	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким отскоком	1	Практическое занятие
44	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком на месте и в движении	1	Практическое занятие
45	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	1	Практическое занятие
46	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	1	Практическое занятие
47	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	1	Практическое занятие
48	Контрольные испытания по технической и тактической подготовке.	1	Практическое занятие
49	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	Практическое занятие
50	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	Практическое занятие
51	Ведение мяча с изменением высоты отскока на месте и в движении	1	Практическое занятие
52	Ведение мяча с изменением высоты отскока на месте и в движении	1	Практическое занятие
53	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	1	Практическое занятие
54	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	1	Практическое занятие
55	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	1	Практическое занятие
56	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	1	Практическое занятие
57	Ведение мяча с изменением направления движения	1	Практическое занятие
58	Ведение мяча с изменением направления движения	1	Практическое занятие
59	Ведение мяча с изменением направления движения	1	Практическое занятие
60	Ведение мяча с изменением направления движения	1	Практическое занятие
61	Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	Практическое занятие
62	Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	Практическое занятие
63	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	Практическое занятие
64	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	Практическое занятие
65	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	Практическое занятие
66	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	Практическое занятие
67	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	Практическое занятие
68	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	Практическое занятие
69	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1	Практическое занятие
70	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1	Практическое занятие
71	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1	Практическое занятие
72	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1	Практическое занятие

73	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1	Практическое занятие
74	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1	Практическое занятие
75	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1	Практическое занятие
76	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1	Практическое занятие
77	Штрафной бросок. Учебная игра 5x5	1	Практическое занятие
78	Штрафной бросок. Учебная игра 4x4	1	Практическое занятие
79	Штрафной бросок. Учебная игра 5x5	1	Практическое занятие
80	Штрафной бросок. Учебная игра 4x4	1	Практическое занятие
81	Вырывание и выбивание мяча	1	Практическое занятие
82	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1	Практическое занятие
83	Вырывание и выбивание мяча	1	Практическое занятие
84	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1	Практическое занятие
85	Вырывание и выбивание мяча	1	Практическое занятие
86	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1	Практическое занятие
87	Вырывание мяча из рук соперника	1	Практическое занятие
88	Накрывание мяча при броске	1	Практическое занятие
89	Вырывание мяча из рук соперника	1	Практическое занятие
90	Вырывание мяча из рук соперника	1	Практическое занятие
91	Вырывание мяча из рук соперника	1	Практическое занятие
92	Вырывание мяча из рук соперника	1	Практическое занятие
93	Вырывание мяча из рук соперника	1	Практическое занятие
94	Накрывание мяча при броске	1	Практическое занятие
95	Накрывание мяча при броске	1	Практическое занятие
96	Накрывание мяча при броске	1	Практическое занятие
97	Финты без мяча. V-образный выход	1	Практическое занятие
98	Финты без мяча. V-образный выход	1	Практическое занятие
99	Финты без мяча. V-образный выход	1	Практическое занятие
100	Финты без мяча. V-образный выход	1	Практическое занятие
101	Финты без мяча. S-образный выход	1	Практическое занятие
102	Финты без мяча. S-образный выход	1	Практическое занятие
103	Финты без мяча. S-образный выход	1	Практическое

			занятие
104	Финты без мяча. S-образный выход	1	Практическое занятие
105	Финты с мячом. Показ на бросок	1	Практическое занятие
106	Финты с мячом. Показ на бросок	1	Практическое занятие
107	Финты с мячом. Показ на бросок с поворотом	1	Практическое занятие
108	Финты с мячом. Показ на бросок с поворотом	1	Практическое занятие
109	Финты с мячом при дриблинге	1	Практическое занятие
110	Финты с мячом при дриблинге	1	Практическое занятие
111	Финты с мячом при дриблинге	1	Практическое занятие
112	Финты с мячом при дриблинге	1	Практическое занятие
113	Финты с мячом. Перевод мяча за спину при ведении	1	Практическое занятие
114	Финты с мячом. Перевод мяча за спину при ведении	1	Практическое занятие
115	Финты с мячом. Перевод мяча за спину при ведении	1	Практическое занятие
116	Финты с мячом. Перевод мяча за спину при ведении	1	Практическое занятие
117	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1	Практическое занятие
118	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1	Практическое занятие
119	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1	Практическое занятие
120	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1	Практическое занятие
121	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1	Практическое занятие
122	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1	Практическое занятие
123	Планирование и контроль в процессе занятий.	1	Теоретическое занятие
124	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1	Практическое занятие
125	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1	Практическое занятие
126	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо	1	Практическое занятие
127	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо	1	Практическое занятие
128	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо	1	Практическое занятие
129	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо	1	Практическое занятие
130	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо	1	Практическое занятие
131	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо	1	Практическое занятие
132	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо	1	Практическое занятие
133	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо	1	Практическое занятие

134	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо	1	Практическое занятие
135	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо	1	Практическое занятие
136	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо	1	Практическое занятие
137	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо	1	Практическое занятие
138	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо	1	Практическое занятие
139	Индивидуальные действия в нападении и защите	1	Практическое занятие
140	Спортивные соревнования, их организация и проведение.	1	Теоретическое занятие
141	Индивидуальные действия в нападении и защите	1	Практическое занятие
142	Индивидуальные действия в нападении и защите	1	Практическое занятие
143	Индивидуальные действия в нападении и защите	1	Практическое занятие
144	Индивидуальные действия в нападении и защите	1	Практическое занятие
145	Групповые действия в нападении и защите: двойка	1	Практическое занятие
146	Групповые действия в нападении и защите: двойка	1	Практическое занятие
147	Групповые действия в нападении и защите: двойка	1	Практическое занятие
148	Групповые действия в нападении и защите: тройка	1	Практическое занятие
149	Групповые действия в нападении и защите: тройка	1	Практическое занятие
150	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки. Тренажеры, технические средства.	1	Теоретическое занятие
151	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков;	1	Практическое занятие
152	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков;	1	Практическое занятие
153	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков;	1	Практическое занятие
154	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков;	1	Практическое занятие
155	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков;	1	Практическое занятие
156	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков;	1	Практическое занятие
157	Двусторонняя учебная игра на одно кольцо 3x3	1	Практическое занятие
158	Двусторонняя учебная игра на одно кольцо 3x3	1	Практическое занятие
159	Двусторонняя учебная игра 4x4	1	Практическое занятие
160	Двусторонняя учебная игра 4x4	1	Практическое занятие
161	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	Практическое занятие
162	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	Практическое занятие
163	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование	1	Практическое

192	Учебная игра 5x5. Судейство игры в баскетбол	1	Практическое занятие
193	Быстрый отрыв. Учебная игра 5x5.	1	Практическое занятие
194	Учебная игра 5x5. Судейство игры в баскетбол	1	Практическое занятие
195	Быстрый отрыв. Учебная игра 5x5.	1	Практическое занятие
196	Учебная игра 5x5. Судейство игры в баскетбол	1	Практическое занятие
197	Позиционное нападение. Судейство игры в баскетбол	1	Практическое занятие
198	Учебная игра 5x5. Судейство игры в баскетбол	1	Практическое занятие
199	Переходящие нападение. Судейство игры в баскетбол	1	Практическое занятие
200	Учебная игра 5x5. Судейство игры в баскетбол	1	Практическое занятие
201	Позиционное нападение. Судейство игры в баскетбол	1	Практическое занятие
202	Переходящие нападение. Судейство игры в баскетбол	1	Практическое занятие
203	Контрольные испытания по общей физической подготовке.	1	Практическое занятие
204	Контрольные испытания по технической и тактической подготовке.	1	Практическое занятие
		204	

Тематическое планирование блока-модуля «Волейбол»

№	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	Правила ТБ. Физическая культура и спорт в России.	1	Теоретическое занятие
2	Стойки волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста.	1	Практическое занятие
3	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1	Практическое занятие
4	Контрольные испытания по общей физической подготовке.	1	Практическое занятие
5	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений.	1	Практическое занятие
6	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки). Эстафета с элементами волейбола.	1	Практическое занятие
7	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	Теоретическое занятие
8	Передача мяча над собой. Учебная игра в мини – волейбол.	1	Практическое занятие
9	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах.	1	Практическое занятие
10	Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Практическое занятие
11	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений.	1	Практическое занятие
12	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	Теоретическое занятие
13	Легкоатлетические, акробатические и гимнастические упражнения.	1	Практическое занятие
14	Прием мяча двумя руками снизу на месте.	1	Практическое

			занятие
15	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.	1	Практическое занятие
16	Верхняя прямая подача.	1	Практическое занятие
17	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости.	1	Практическое занятие
18	Приём мяча сверху двумя руками.	1	Практическое занятие
19	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений.	1	Практическое занятие
20	Основы техники и тактики игры.	1	Теоретическое занятие
21	Легкоатлетические, акробатические и гимнастические упражнения.	1	Практическое занятие
22	Прием мяча двумя руками снизу на месте.	1	Практическое занятие
23	Приём мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	Практическое занятие
24	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие
25	Передачи мяча сверху двумя руками у стены.	1	Практическое занятие
26	Нижняя и верхняя прямая подача.	1	Практическое занятие
27	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в различных сочетаниях на месте и после перемещения.	1	Практическое занятие
28	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Практическое занятие
29	Значение ОФП и СФП в подготовке волейболистов.	1	Теоретическое занятие
30	Прием мяча двумя руками снизу с подачи.	1	Практическое занятие
31	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений.	1	Практическое занятие
32	Передачи мяча в парах на месте и в движении. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Практическое занятие
33	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости.	1	Практическое занятие
34	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Верхняя прямая подача.	1	Практическое занятие
35	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	1	Практическое занятие
36	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением.	1	Практическое занятие
37	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие
38	Приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу с перемещением.	1	Практическое занятие
39	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1	Практическое занятие
40	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие
41	Основы техники и тактики волейбола.	1	Теоретическое занятие
42	Передача из зон 1, 6 и 5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	1	Практическое занятие
43	Выбор места для выполнения подачи на точность в зоны.	1	Практическое занятие
44	Приём подачи снизу двумя руками и первая передача.	1	Практическое занятие
45	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты	1	Практическое

	реакции, специальной ловкости.		занятие
46	Верхняя прямая подача.	1	Практическое занятие
47	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Практическое занятие
48	Контрольные испытания по технической и тактической подготовке.	1	Практическое занятие
49	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости.	1	Практическое занятие
50	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки.	1	Практическое занятие
51	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приёме подачи.	1	Практическое занятие
52	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие
53	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1	Практическое занятие
54	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	Практическое занятие
55	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1	Практическое занятие
56	Прямой нападающий удар.	1	Практическое занятие
57	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.	1	Практическое занятие
58	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1	Практическое занятие
59	Прием мяча с подачи в зону 3.	1	Практическое занятие
60	Групповые действия: взаимодействие игроков при приёме подачи и передачи мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Практическое занятие
61	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	1	Практическое занятие
62	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие
63	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача.	1	Практическое занятие
64	Прием мяча с подачи в зону 3.	1	Практическое занятие
65	Выбор места для отбивания мяча через сетку.	1	Практическое занятие
66	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1	Практическое занятие
67	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости.	1	Практическое занятие
68	Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	1	Практическое занятие
69	Выбор способа отбивания мяча через сетку.	1	Практическое занятие
70	Приём подачи и первая передача в зону нападения.	1	Практическое занятие
71	Нижняя и верхняя подачи по определенным зонам.	1	Практическое занятие
72	Основные правила игры волейбол. Учебная игра.	1	Практическое занятие
73	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.	1	Практическое занятие
74	Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра.	1	Практическое занятие
75	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействия игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1	Практическое занятие
76	Выбор места при приёме мяча, направленного соперником через	1	Практическое

	сетку.		занятие
77	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	1	Практическое занятие
78	Прямой нападающий удар.	1	Практическое занятие
79	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи.	1	Практическое занятие
80	Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра.	1	Практическое занятие
81	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1	Практическое занятие
82	Прямой нападающий удар.	1	Практическое занятие
83	Индивидуальные действия: выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч с подачи.	1	Практическое занятие
84	Верхняя прямая подача.	1	Практическое занятие
85	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1	Практическое занятие
86	Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	1	Практическое занятие
87	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче.	1	Практическое занятие
88	Приём подачи и первая передача в зону нападения	1	Практическое занятие
89	Передачи мяча через сетку кулаком.	1	Практическое занятие
90	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Учебно – тренировочная игра.	1	Практическое занятие
91	Передачи мяча через сетку в прыжке.	1	Практическое занятие
92	Нижняя и верхняя подачи по определенным зонам.	1	Практическое занятие
93	Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах.	1	Практическое занятие
94	Прямой нападающий удар.	1	Практическое занятие
95	Передачи мяча в стену с продвижением влево и вправо.	1	Практическое занятие
96	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	Практическое занятие
97	Передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении в тройках.	1	Практическое занятие
98	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника.	1	Практическое занятие
99	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приёме подачи.	1	Практическое занятие
100	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	Практическое занятие
101	Приём мяча, отражённого сеткой.	1	Практическое занятие
102	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	Практическое занятие
103	Передачи мяча в прыжке через сетку.	1	Практическое занятие
104	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Практическое занятие
105	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при приёме подачи и первой передаче.	1	Практическое занятие
106	Одиночное блокирование мяча.	1	Практическое занятие
107	Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках в движении.	1	Практическое

			занятие
108	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	Практическое занятие
109	Верхняя прямая подача. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	1	Практическое занятие
110	Передачи мяча в движении над собой. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие
111	Передачи мяча в тройках на месте и в движении.	1	Практическое занятие
112	Верхняя прямая подача на точность.	1	Практическое занятие
113	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	1	Практическое занятие
114	Одиночное блокирование. Прямой нападающий удар.	1	Практическое занятие
115	Групповые тактические действия в защите: взаимодействие игроков при приёме подачи и передаче.	1	Практическое занятие
116	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1	Практическое занятие
117	Групповые тактические действия в защите: взаимодействие игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи.	1	Практическое занятие
118	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1	Практическое занятие
119	Верхняя прямая подача на точность.	1	Практическое занятие
120	Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие
121	Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача.	1	Практическое занятие
122	Одиночное блокирование. Прямой нападающий удар.	1	Практическое занятие
123	Прием мяча, отскочившего от сетки.	1	Практическое занятие
124	Прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра.	1	Практическое занятие
125	Планирование и контроль в процессе занятий.	1	Теоретическое занятие
126	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1	Практическое занятие
127	Прием мяча в падении. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие
128	Одиночное блокирование. Прямой нападающий удар.	1	Практическое занятие
129	Групповые тактические действия в защите: взаимодействие игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6.	1	Практическое занятие
130	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1	Практическое занятие
131	Нападающий удар со второй линии.	1	Практическое занятие
132	Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	1	Практическое занятие
133	Групповые тактические действия в защите: взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1	Практическое занятие
134	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1	Практическое занятие
135	Групповые тактические действия в защите: взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	1	Практическое занятие
136	Передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	Практическое занятие
137	Групповые тактические действия в защите: взаимодействие игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи.	1	Практическое занятие
138	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1	Практическое

			занятие
139	Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой.	1	Практическое занятие
140	Спортивные соревнования, их организация и проведение.	1	Теоретическое занятие
141	Групповые тактические действия в защите: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	1	Практическое занятие
142	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1	Практическое занятие
143	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1	Практическое занятие
144	Прямой нападающий удар. Учебно - тренировочная игра.	1	Практическое занятие
145	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.	1	Практическое занятие
146	Приём подачи и первая передача в зону нападения.	1	Практическое занятие
147	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1	Практическое занятие
148	Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	1	Практическое занятие
149	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче.	1	Практическое занятие
150	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки. Тренажеры, технические средства.	1	Теоретическое занятие
151	Нападающий удар со второй линии.	1	Практическое занятие
152	Прием мяча с нападающего удара.	1	Практическое занятие
153	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	1	Практическое занятие
154	Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра.	1	Практическое занятие
155	Прием мяча в падении.	1	Практическое занятие
156	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Практическое занятие
157	Групповые действия при взаимодействии защитников с блокирующими.	1	Практическое занятие
158	Одиночное блокирование. Прямой нападающий удар.	1	Практическое занятие
159	Групповые действия при взаимодействии защитников со страхующими.	1	Практическое занятие
160	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие
161	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	1	Практическое занятие
162	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче.	1	Практическое занятие
163	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости.	1	Практическое занятие
164	Групповые действия: взаимодействие игроков при приёме подачи и передачи мяча.	1	Практическое занятие
165	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	1	Практическое занятие
166	Нижняя и верхняя подачи по определенным зонам.	1	Практическое занятие
167	Индивидуальные действия: выбор способа приёма мяча от соперника.	1	Практическое занятие
168	Приём подачи и первая передача в зону нападения.	1	Практическое занятие
169	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении	1	Практическое

	нападающих ударов.		занятие
170	Прямой нападающий удар. Учебно - тренировочная игра.	1	Практическое занятие
171	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1	Практическое занятие
172	Одиночное блокирование. Учебно - тренировочная игра.	1	Практическое занятие
173	Передачи мяча в тройках на месте и в движении.	1	Практическое занятие
174	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	1	Практическое занятие
175	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости.	1	Практическое занятие
176	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	Практическое занятие
177	Командные тактические действия в нападении: расположение игроков при приёме подачи, при системе игры «углом вперёд».	1	Практическое занятие
178	Верхняя прямая подача на точность.	1	Практическое занятие
179	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1	Практическое занятие
180	Выбор места для выполнения подачи. Верхняя прямая подача.	1	Практическое занятие
181	Нападающий удар со второй линии.	1	Практическое занятие
182	Прием мяча с нападающего удара. Учебная игра.	1	Практическое занятие
183	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приёме подачи.	1	Практическое занятие
184	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1	Практическое занятие
185	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	1	Практическое занятие
186	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче.	1	Практическое занятие
187	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействия игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1	Практическое занятие
188	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1	Практическое занятие
189	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	1	Практическое занятие
190	Спортивные соревнования. Оборудование и инвентарь. Планирование и контроль.	1	Теоретическое занятие
191	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче.	1	Практическое занятие
192	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1	Практическое занятие
193	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приёме подачи.	1	Практическое занятие
194	Передача мяча через сетку на пустое место или на игрока, слабо владеющего приёмом.	1	Практическое занятие
195	Групповые тактические действия в защите: взаимодействие игроков при приёме подачи и передаче.	1	Практическое занятие
196	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Практическое занятие
197	Групповые тактические действия в защите: взаимодействие игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6.	1	Практическое занятие
198	Командные действия: расположение игроков при приёме подачи, при системе игры «углом вперёд».	1	Практическое занятие
199	Групповые тактические действия в защите: взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1	Практическое занятие
200	Групповые тактические действия в защите: взаимодействие	1	Практическое

	игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.		занятие
201	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии.	1	Практическое занятие
202	Групповые тактические действия в защите: взаимодействие игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи.	1	Практическое занятие
203	Контрольные испытания по общей физической подготовке.	1	Практическое занятие
204	Контрольные испытания по технической и тактической подготовке.	1	Практическое занятие
		204	

2.4 Планируемые результаты освоения ДООП ШСК

В результате освоения образовательной программы учащиеся должны:
В предметном направлении:

- приобретут представление о здоровье и здоровом образе жизни как о сложных социокультурных феноменах;
- изучат основные факторы, влияющие на здоровье;
- научиться применять навыки профилактики и гигиены, позволяющие сохранить здоровье во всех присущих человеческому организму функциональных состояниях;
- узнают основные группы пищевых продуктов и их влияние на организм;
- научиться оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей;
- активно использовать различные виды двигательной активности и расслабления (физкультминутки, динамические паузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксация, минутный отдых);
- активно включаться в совместную спортивно – оздоровительную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;

- приобретут устойчивое негативное отношение к наркомании, алкоголизму, табакокурению как к сложно излечимым заболеваниям;
- выработают алгоритм поведения в различных ситуациях, в том числе конфликтных и экстремальных ситуациях общения с людьми, находящимися в различных психологических состояниях;
- получают заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и науках;
- осознают необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека;
- доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- использовать речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач; знаково – символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;
- овладеют различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации.

В личностном направлении:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
- широкий кругозор, осведомленность об основных событиях и изменениях в жизни школы, района, округа;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
- своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.

В метапредметном направлении:

- осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планирование и организация самостоятельной спортивно – оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Воспитательные результаты реализации программы

Приобретение школьниками социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни:

- школьник знает и понимает все разнообразие спортивно – оздоровительной работы в школе, районе, городе и т.д.

Получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

- школьник ценит общественно – полезную деятельность в школе и мотивирован на активное участие в спортивно – оздоровительной деятельности школы.

Получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия за пределами дружественной среды школы.

- школьник самостоятельно организует различные спортивно – оздоровительные мероприятия, активно участвует в их разработке и подготовке.

В результате реализации программы увеличится число систематически занимающихся учащихся школы в спортивных секциях.

Социальный эффект:

- привлечение родителей к сотрудничеству в ШСК;
- вовлечение трудных детей школы в секции и мероприятия клуба;
- вовлечение родителей в физкультурно – массовые мероприятия школы.

Образовательный эффект:

- освоение компонентов ключевых (универсальных) компетентностей: знаний умений и навыков;
- развить у учащихся осознанное отношение к вопросам сохранения собственного здоровья;
- разработка проектов.

Профессиональный эффект. Спортивные успехи – на основе устойчивой мотивации к занятиям избранным видом спорта в контексте учебно – тренировочного процесса:

- успешное выступление во Всероссийских соревнованиях «Президентские спортивные игры» и «Президентские состязания»;
- рост показателей спортивных достижений учащихся на уровне школы, района, города;
- подготовка к выполнению тестов (испытаний) ВФСК ГТО;
- профориентация старшеклассников (выбор педагогических вузов спортивной направленности).

Планируемые результаты освоения программ блока дополнительного образования в ШСК

В результате освоения образовательных программ блока дополнительного образования учащиеся должны знать:

- состояние и развитие избранного вида спорта в России;
- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортом;
- анатомо – физиологические особенности развития организма и о влиянии физических упражнений на развитие организма человека;
- гигиенические требования и методы врачебного контроля и самоконтроля в процессе учебно – тренировочных занятий и соревнований;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, упражнения для развития физических способностей, элементы специализации по игровым функциям и наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований, жесты судьи и методику организации и проведения соревнований различного уровня.
Учащиеся должны уметь:
 - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
 - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортом;
 - выполнять технические приёмы и тактические действия, анализировать и оценивать игровую ситуацию, играть в составе команды, используя командные взаимодействия с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты судьи, проводить судейство избранному виду спорта;
 - составлять конспект и проводить занятие самостоятельно, составлять режим дня.
- Учащиеся овладели навыками:
 - приобрели необходимые волевые и нравственные качества;
 - приобрели потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
 - самостоятельно применять все виды технических приёмов и тактические действия в нападении и защите.
- У обучающихся будут развиты личностные качества:
 - умение оценивать правильность выполнения работы на уровне адекватной ретроспективной оценки, умение вносить необходимые коррективы;
 - уметь планировать работу и определять последовательность действий;
 - самостоятельно включаться в творческую деятельность;
 - осуществлять выбор применения своих навыков в зависимости от цели;
 - способность допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
 - способность учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - адекватного использования речевых средств для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

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 выбранного вида спорта, активное их использование 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 по волейболу.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач,

связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по избранному виду спорта.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности волейбола.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в волейболе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

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 красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

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 в избранном виде спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по избранному виду спорта.

4. Список использованной литературы

Блок-модуль «Баскетбол»

- Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004.
- Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М., 1997.
- Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., Физкультура и спорт, 1999.
- Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебно – методическое пособие для студентов ФФК пед. вузов, учителей школ и тренеров по баскетбол / М. Издательский центр «Академия», 2018.
- Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. – Л.: Лениздат, 1984.
- Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М.: «ФиС», 1971.
- Официальные правила баскетбола. М. Спорт Академ Пресс, 2010.
- Программы. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986.
- Лях В.М., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2007.

Блок-модуль «Волейбол»

- Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебное пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
- Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения. Учебник. – М.: Академия, 2001.
- Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. Учебное пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1989.
- Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005.
- Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. Учебное пособие для учителей и тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011.
- Лях В.М., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2007.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Пилипушка Сергей Владимирович

Действителен с 25.03.2022 по 25.03.2023