

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»  
Изобильненского городского округа Ставропольского края

Принята  
на заседании педагогического совета  
протокол №1 от 30.08.2023 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ № 2» ИГОСК  
  
Н.А. Антоненко  
Приказ № 147 от 30.08.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Стритбол»**

**Направленность программы - физкультурно-спортивная  
Уровень программы - стартовый  
Возраст обучающихся - 11-14 лет  
Срок реализации программы - 1 год**

Составитель:  
учитель физкультуры  
Антоненко Алексей Александрович

г. Изобильный, 2023 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стритбол» является программой физкультурно- спортивной направленности и предназначена для организации занятий по игровым видам спорта в системе дополнительного образования.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы «Стритбол» обусловлена высокой популярностью и востребованностью игровых видов спорта у подростков и определяется запросом со стороны их родителей. Программа актуальна, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, что благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия спортивными играми приучают занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Волейбол, баскетбол и бадминтон своими техническими и методическими средствами эффективно позволяют обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Отличительная особенность** данной программы от уже существующих состоит в том, что она дает теоретические основы видов спорта, не изучаемых в школьной программе по физической культуре (пляжный волейбол, стритбол).

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

**Возраст** обучающихся 11-14 лет.

**Программа рассчитана** на 1 год обучения.

**Общее количество часов:** 68 часов.

**Занятия проводятся** 2 раза в неделю по 2 часа

**Форма обучения** очная.

**Формируются группы** детей в количестве 14-16 человек. Группы обучающихся формируются в соответствии с возрастом и физическими данными обучающихся для дифференциации по сложности предлагаемого материала. Для приема в спортивную секцию необходима справка о состоянии здоровья.

В настоящее время стритбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Спортивные игры, в том числе стритбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия стритболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Стритбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа по стритболу способствует гармоничному развитию физических и духовных способностей, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности,

поэтому можно говорить об актуальности программы.

Целью программы является формирование разностороннего физически развитой личности, способной активно использовать игру в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровых учащихся; содействие гармоническому физическому развитию, всесторонне физической подготовленности;
2. подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
3. повышение тренировочных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе подготовки

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Внеклассные занятия по стритболу способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

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

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

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

**Виды контроля:**

1. входной контроль по общей физической подготовке (январь)
2. итоговый контроль по общей физической подготовке (май)
2. итоговый контроль после изучения каждого раздела программы

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№	Учебный материал
1	Стойка игрока (исходные положения)
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
1	Передача от плеча
2	Передача от груди
3	Передача из-за головы
4	Передача в движении
5	Передача на месте и в движении
1	Подбор мяча в нападении, на чужом щите.
2	Подбор мяча в защите, на своём щите.
3	Коллективный перехват мяча.
1	Перехват мяча при передаче.
2	Перехват мяча при ведении.
1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.
2	Ведение, два шага, бросок в кольцо.
3	Броски в кольцо “из под кольца”.
4	Броски в кольцо по трёх секундной зоне.
5	Штрафной бросок.
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите
2	Групповые тактические действия в нападении и защите

3	Учебная игра
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий
2	Игры развивающие физические способности
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
1	Судейство учебной игры в стритбол

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Передачи мяча	10	Использовать игру в стритбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке стритболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
2	Перехваты мяча	10	
3	Броски мяча в кольцо	12	
4	Совершенствовать	8	
5	Учебная игра	14	
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	14	
7	Физическая подготовка в процессе занятия.		
	Итого 68 часа		

### 4. Календарно-тематическое планирование

5.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста. Входной контроль	2	
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	2	

3	Ведение мяча с изменением направления движения	2	
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	2	
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	2	
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	2	
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	2	
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением. Промежуточный контроль	2	
9	Передачи мяча в игре.	2	
10	Передачи мяча в игре.	2	
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	2	
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	2	
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	2	
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	2	
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	2	
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	2	
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	2	
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	2	
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	2	
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	2	
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	2	
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	2	
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	2	
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	2	
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	2	
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	2	
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	2	
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	2	
29	Броски мяча в корзину после передач.	2	
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	2	
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной	2	

	бросок.		
32	Учебная игра.	2	
33	Учебная игра.	2	
34	Соревнования. Итоговая аттестация	2	

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Стритбол» является формирование следующих умений:

- *определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Стритбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД.

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- *Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД.

- *Добывать новые знания: находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### 3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### *Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Стритбол” учащиеся

*должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному



## направлению “Стритбол” учащиеся

*смогут получить знания:*

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры 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 стритболу;
- жесты стритбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами стритбола;

*могут научиться:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях стритболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях стритболом;
- играть в стритбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты стритбольного судьи;
- проводить судейство по стритболу

## Список литературы и электронных ресурсов

### Литература для педагога (раздел по волейболу)

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

### Литература для обучающихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

### Литература для педагога (раздел по баскетболу)

1. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 2014г. - 256 с. с илл.
2. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2016. - 211, [13] с.: с илл.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 2011г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
4. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2014 г.

### Литература для обучающихся

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! М.:Просвещение.2004

### Литература для педагога (раздел по бадминтону)

1. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузвх/В.Г. Турманидзе: учебное пособие.- Омск: Изд-во Ом.гос.ун-та,2008.-72
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания /В.М.Мачнев.-Оренбург:ГОУ ОГУ, 2003.-27с
3. Турманидзе В.Г. Учимся играть в бадминтон/В.Г.Турманидзе., А.В. Турманидзе.- М.:Чистые пруды, 2009.-32.:ил.-(Библиотека «Первого сентября». Серия «Спорт в школе» вып.25)

### Литература для обучающихся

Скрипто А.В., Шульман В.С. В игре стремительный волан.-Минск: Полымя, 1990.-С.14.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел «Волейбол»</b>								
1			По расписанию учебного заведения	теоретическое	1	Инструктаж по т.б. История возникновения и развития пляжного волейбола.	спортивный зал МБОУ «СОШ № 2	устный опрос
2				тестирование	1	Входной контроль по ОФП		контрольные упражнения
3				теоретическое	1	Оборудование и инвентарь. Правила игры и соревнований (пляжный волейбол).		устный опрос
4				Групповые учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста.		тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации
5					1	Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.		
6					1	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками.		
7					1	Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.		
8					1	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.		
9					1	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Основные правила игры в пляжный волейбол.		
10					1	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками		
11					1	Развитие быстроты и прыгучести. Введение в начальные игровые ситуации		
12					1	Развитие быстроты и прыгучести.		

					Нижняя прямая подача.			
13				1	Физическая подготовка. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.			
14				1	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.		тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации	
15				1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами			
16				1	Верхняя подача. Упражнения для развития прыгучести.			
17				1	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя подача			
18				1	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.			тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации
19				1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами			
20				1	Прием подачи. Жесты судей.			
21				1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника.			
22				1	Общая и специальная подготовка. Нижняя и верхняя подача по указанным зонам.			
23-24				2	Обучение защитным действиям. Учебная игра			
25				1	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.			
26				1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Учебная игра			
27				1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи			
28				1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи			
29-30			спортивная игра	2	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры.			
31-32			соревнования	2	Игра в волейбол по основным правилам		соревнование	

				ния					
<b>Раздел «Баскетбол»</b>									
32			теоретическое	1	Инструктаж по т.б История возникновения и развития стритбола.				устный опрос
33				1	Правила игры и соревнований (стритбол). Жесты судей. Оборудование и инвентарь.				устный опрос
34			Групповые учебно-тренировочные занятия	1	Основная стойка, передвижение приставными шагами. Остановка двумя шагами и прыжком	спортивный зал			тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации
35				1	Передвижения с изменением направления, с чередованием скорости				
36				1	Остановка прыжком после ускорения. Повороты вперед и назад на месте				
37				1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди при передвижении				
38				1	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой, по кругу, «змейкой»				
39				1	Броски мяча в корзину двумя руками от груди				
40				1	Круговая тренировка по баскетболу				
41				1	Бросок мяча в баскетбольный щит после ведения				
42				1	Ловля мяча после отскока от пола, ловля и передача мяча с шагом				
43				1	Ведение мяча с изменением направления				
44				1	Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с отскоком на разную высоту				
45				1	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места				
46				1	Штрафной бросок				
47				1	Ведение мяча с обводкой защитника. Ловля катящегося мяча				
48				1	Передачи мяча при встречном движении и с отскоком от пола				
49				1	Бросок мяча от головы, бросок снизу двумя руками				
50				1	Ведение мяча без зрительного контроля				
51				1	Ловля мяча с полуотскока, ловля высоко летящего мяча				
52			1	Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях					
53			1	Перехват мяча. Борьба за мяч, не попавший в корзину.					
54			1	Взаимодействие в нападении. Вырывание и выбивание мяча.					
55			1	Баскетбольные тесты. Жесты судей.					

56			По расписанию учебного заведения		1	Баскетбольные тесты. Жесты судей.			
57					1	Круговая тренировка по баскетболу			
58					1	Круговая тренировка по баскетболу			
59				спортивная игра	1	Учебная игра в баскетбол по основным правилам.			
60					1	Учебная игра в стритбол по основным правилам.			
61				соревнования	1	Игра в баскетбол по основным правилам			соревнование
62					1	Игра в стритбол по основным правилам			
<b>Раздел «Бадминтон»</b>									
63			По расписанию учебного заведения	теоретическое	1	Инструктаж по т.б. История развития бадминтона. Правила игры. Инвентарь.	спортивный зал	устный опрос	
64				Групповые учебно-тренировочные занятия	1	Упражнения с воланом и ракеткой Короткая подача закрытой стороной ракетки. Высокодалекая подача.		тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации	
65					1	Подвижные игры с воланом и ракеткой. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки.			
66					1	Игровые стойки. Короткая подача открытой стороной ракетки.			
67					1	Техника нападающего удара- смеш. Удары над головой закрытой стороной ракетки.			
68					групповая спортивная игра	1			Круговая тренировка по бадминтону. Одиночные игры в бадминтон.
69				соревнования	1	Игра в бадминтон 2*2 по упрощенным правилам		соревнование	
70					тестирование	1		Итоговый контроль по ОФП	Контрольные упражнения

## Зачетная карточка

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_

№	Контроль по общей физической подготовке		
	Контрольные упражнения	Входной (январь)	Итоговый (май)
1	бег 20 м.		
2	бег с изменением направления (5х6 м)		
3	прыжок в длину с места		
4	метание набивного мяча из-за головы двумя руками		
Результаты соревнований			
1	волейбол		
2	баскетбол		
3	стритбол		
4	бадминтон		