

ГБОУ ЛО «Южковская специальная школа-интернат»

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности «Сильные духом»

5-7 классы

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Сильные духом» для учащихся 5-7 классов составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21).
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации обновленного ФГОС, направленных письмом Министерства просвещения от 05.07.2022

Реализация курса внеурочной деятельности «Сильные духом» – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян, успешных людей. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

В программу курса внеурочной деятельности «Сильные духом» включено знакомство с различными спортивными и подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Спортивные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. Спортивные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные спортивные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Цели, задачи изучения курса внеурочной деятельности «Сильные духом»

Цель: создание благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, приобщение к занятиям спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием спортивных подвижных игр с возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом;

- развивать:сообразительность,речь,воображение,коммуникативныеумения,внимание, ловкость,сообразительность,инициативу,быстротуреакции,итакжеэмоционально-чувственнуюсферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Сильные духом»

Курс внеурочной деятельности «Сильные духом» включает в себя

знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья, формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию. Включает в себя

двигательным действиям, включая технику основных игровых видов спорта (баскетбол, волейбол). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ),на развитие волевых и нравственных качеств. Обучающиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Место курса внеурочной деятельности «Сильные духом » в плане внеурочной деятельности.

Курс «Сильные духом» является продолжением курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»,

Курс внеурочной деятельности «Сильные духом» рассчитан на 34 часа ежегодно (1ч.в неделю),за 3 года 102 часа.

Формы и методы, используемые во внеурочной деятельности:

- 1.Метод показа
2. Словесный метод
3. Наглядный метод
4. Метод практической работы
5. Метод игры
6. Метод поощрения.
7. Метод соревнования.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций рабочей программы воспитания, принятой в образовательном учреждении. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

В возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля «Внеурочная деятельность» программы воспитания;

Возможности комплектования разновозрастных групп для организации спортивной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в программе воспитания;

В активных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их

вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается программой воспитания.

Требования к результатам обучения и освоения содержания курса внеурочной деятельности.

Результаты работы по данному курсу можно оценить по уровням:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;

Познавательные УУД:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- *в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);*
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- участвовать в соревнованиях;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Предметным результатом изучения данного курса является двигательная активность школьника.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения занятий по курсу внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Планируемые результаты освоение курса внеурочной деятельности «Сильные духом»

Обучающиеся концу обучения по программе должны достигнуть следующего уровня развития:

Знать и иметь представление:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателях частоты сердечных сокращений;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности: (физическое совершенствование)

Физкультурно- оздоровительная деятельность. Самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Физическая подготовленность. Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, помогать друг другу во время занятий, поддерживать товарищей имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных и спортивных игр и других заданий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Спортивные игры.

- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски;
- играть в мини-баскетбол, пионербол.

Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности.

Безотметочная система с записью в зачетном листе по итогам учебного года «зачтено»/«не зачтено» (портфолио обучающихся)

Зачёт- обучающийся усвоил материал курса, у него сформировано позитивное отношение к занятиям физической культурой, собственному здоровью, к здоровью окружающих его людей; умело применяет двигательные навыки и умения в повседневной жизни.

Незачёт- обучающийся не усвоил материал курса; прослеживается негативное отношение к занятиям физической культурой.

Содержание курса внеурочной деятельности «Сильные духом »

1. Спортивные игры (на основе баскетбола)

(20 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к ТБ. Техника передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

Игра «Снайпер». Освоение техники ведения мяча. Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Развитие скоростных качеств. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника. Ведение с сопротивлением ведущей и неведущей рукой. Овладение техникой бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.

Освоение индивидуальной техники защиты. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Финты без мяча. Техника владения

мячом. Техника перемещений и владения мячом. Освоение тактики игры. Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков. Тактика игры в нападении. Взаимодействие в нападении двух игроков: «передай мяч и выйди на свободное место». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Овладение организаторскими умениями.

2. Спортивные игры (на основе волейбола) (14 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к ТБ. Техника передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Освоение техники приема мяча. Освоение техники приема и передачи. Нижняя подача. Освоение техники приема и передачи. Нижняя подача. Эстафеты, круговая тренировка. Игры, эстафеты с элементами приёма и передачи мяча. Освоение техники приема и передачи. Игры, эстафеты с элементами приёма и передачи мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в мини-волейбол.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ раздела	Тема	
	<p>Спортивные игры (на основе баскетбола) Краткая характеристика вида спорта. Требования к ТБ. Техника передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника Игра «Снайпер» Освоение техники ведения мяча. Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Развитие скоростных качеств. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника Ведение с сопротивлением ведущей</p>	<p>Инструктаж по ТБ История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Терминология избранной спортивной игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, круге, квадрате). Развитие скоростных качеств, быстроты, ловкости. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой. Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой. Эстафеты. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной</p>

	<p>и неведущей рукой Овладение техникой бросков мяча. Бросок одной рукой от плечав движении после ведения. Бросок по кольцу после ведения. Освоение индивидуальной техники защиты. Отбор мяча. Финты без мяча. Техника владения мячом. Техника перемещений владения мячом. Индивидуальные действия в нападении и защите. Освоение тактики игры. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков. Тактика игры в нападении. Взаимодействие в нападении двух игроков: «передай мяч и выйди на свободное место». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей Самостоятельные занятия Овладение организаторскими умениям.</p>	<p>рукой от плеча наместе и в движении с сопротивлением защитника (впарах, тройках, круге, квадрате). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с сопротивлением ведущей и неведущей рукой. Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, максимальное расстояние докорзины 3.60м. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Вырывание и выбивание мяча. Круговая тренировка. Значение физической культуры для разностороннего развития личности. Комбинация из 3 освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Терминология баскетбола. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений владения мячом. Мини-баскетбол. Правила и организация избранной игры. Названия техники броска. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». На знание тактики защиты. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. На знание тактики нападения. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений.</p>
<p>2</p>	<p>Спортивные игры (волейбол) Краткая характеристика вида спорта. Требования к ТБ. Техника передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Освоение техники приема мяча. Освоение техники приема и передачи</p>	<p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>

Нижняя подача.
Освоение техники приема и передачи.
Нижняя подача.
Эстафеты, круговая тренировка.
Игры, эстафеты с элементами приёма и передачи мяча.
Освоение техники приема и передачи.
Игры, эстафеты с элементами приёма и передачи мяча.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
Игра в мини- волейбол.

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
Эстафеты.
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты.
Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд. Тоже через сетку.
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 мот сетки. Подвижные игры с элементами волейбола.
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 мот сетки. Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.
Игры, эстафеты с элементами приёма и передачи мяча.
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.
Игры, эстафеты с элементами приёма и передачи мяча. Игра «пионербол»
Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.
Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2,3*2,3*3) и на укороченных площадках.
Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Учебно-методическое, материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр»

Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности.

п/п	Наименование объектов и средств учебно-методического, материально-технического обеспечения	Дидактическое описание
1	Интерактивный комплекс «SmartBoard» с программным обеспечением Windows XP и программа Microsoft Office-PowerPoint.	Используется учителем, обучающимися в соответствии с планируемой потребностью учителя и обучающихся.
2	Документ камера AVerMedia	Используется учителем в соответствии с планируемой потребностью.
3	Оборудование	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стенка гимнастическая 2. Мячи (волейбольный, баскетбольный) 3. Скакалки 4. Мат гимнастический 5. Кегли 6. Обручи 7. Флажки 8. Лента финишная 9. Рулетка 10. Набор инструментов для подготовки прыжковых зон 11. Сетка для переноса и хранения мячей 12. Волейбольная сетка 13. Баскетбольное оборудование 14. Аптечка
4	Учебная и методическая литература	<ol style="list-style-type: none"> 1. Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010 2. Д. В. Григорьев «Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления» М., «Просвещение», 2012 г. 3. Программы внеурочной деятельности учащихся спортивно-оздоровительного направления В. С. Кузнецов; Г. А. Колодницкий, Москва «Просвещение», 2013 г., рекомендовано Министерством образования РФ. 4. А. Л. Дулин «Баскетбол в школе» Изд-во Удмуртского университета, 1996 г. 5. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию
		<ol style="list-style-type: none"> учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы / Под редакцией М. Я. Виленского., Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. 6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») 7. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. 8. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению

5	Интернет-ресурсы	1. http://www.Nachalka.com . 2. http://www.viku.rdf.ru . 3. http://www.rusedu.ru . 4. www.center.fio.ru 5. http://www.int-edu.ni
---	-------------------------	---

Критерии оценивания обучающихся по курсу внеурочной деятельности «Мир спортивных игр»

Мониторинг участия обучающихся в спортивно-массовых, оздоровительных мероприятиях

Мониторинг индивидуальных достижений обучающихся

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-й год обучения

№	Тема	Дата	Подпись
1	Краткая характеристика вида спорта.		
2	Требования к ТБ.		
3	Техника передвижений.		
4	Техника передвижений.		
5	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
7	Освоение ловли мяча.		
8	Освоение передач мяча.		
9	Освоение ловли и передач мяча.		
10	Ловля мяча одной рукой от плеча на месте без сопротивления защитника.		
11	Передача мяча одной рукой от плеча на месте без сопротивления защитника.		
12	Ловля мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника.		
13	Передача мяча одной рукой от плеча и в движении без сопротивления защитника.		
14	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.		
15	Игра «Снайпер».		
16	Освоение техники ведения мяча.		
17	Освоение техники ведения мяча.		
18	Ведение без сопротивления ведущей рукой.		
19	Ведение без сопротивления неведущей рукой.		
20	Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой.		
21	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.		
22	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.		
23	Развитие скоростных качеств.		
24	Развитие скоростных качеств.		
25	Ловля мяча одной рукой от плеча на месте с сопротивлением защитника.		
26	Ловля мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением защитника.		
27	Передача мяча одной рукой от плеча на месте с сопротивлением защитника.		
28	Передача мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением защитника.		
29	Ведение с сопротивлением ведущей и неведущей рукой.		
30	Овладение техникой бросков мяча.		
31	Овладение техникой бросков мяча.		
32	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.		
33	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.		

34	Подведение итогов.Игры,эстафеты.		
----	----------------------------------	--	--

2-й год обучения

№	Тема	Дата	Подпись
1	Краткая характеристика вида спорта.		
2	Требования к ТБ.		
3	Техника передвижений.		
4	Освоение индивидуальной техники защиты.		
5	Освоение индивидуальной техники защиты.		
6	Выбивание мяча из рук соперника.		
7	Выбивание мяча при ведении.		
8	Финты без мяча.		
9	Финты без мяча.		
10	Техника владения мячом.		
11	Техника владения мячом.		
12	Техника перемещений.		
13	Техника перемещений.		
14	Освоение тактики игры.		
15	Освоение тактики игры.		
16	Индивидуальные действия в нападении.		
17	Индивидуальные действия в защите.		
18	Групповые действия в нападении .		
19	Групповые действия в защите.		
20	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков.		
21	Тактика игры в нападении.		
22	Тактика игры в нападении.		
23	Тактика игры в нападении.		
24	Взаимодействие в нападении двух игроков: «передай мяч и выйди на свободное место».		
25	Взаимодействие в нападении двух игроков: «передай мяч и выйди на свободное место».		
26	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		
27	Развитие скоростных способностей.		
28	Развитие скоростно-силовых способностей.		
29	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.		
30	Овладение организаторскими умениями.		
31	Овладение организаторскими умениями.		
32	Подведение итогов.		
33	Эстафеты. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		
34	Подведение итогов.		

3-й год обучения

№	Тема	Дата	Подпись
1	Краткая характеристика вида спорта.		
2	Требования к ТБ.		
3	Требования к ТБ.		
4	Техника передвижений.		
5	Техника передвижений.		
6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
7	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
8	Освоение техники приема мяча.		
9	Освоение техники приема мяча.		
10	Освоение техники приема и передачи.		
11	Освоение техники приема и передачи.		
12	Нижняя подача.		
13	Освоение техники приема и передачи		
14	Нижняя подача.		
15	Эстафеты.		
16	Круговая тренировка.		
17	Игры.		
18	Игры.		
19	Эстафеты с элементами приёма мяча.		
20	Эстафеты с элементами передачи мяча.		
21	Освоение техники приема и передачи.		
22	Освоение техники приема и передачи.		
23	Игры.		
24	Игры.		
25	Эстафеты с элементами приёма мяча.		
26	Эстафеты с элементами передачи мяча.		
27	Развитие скоростных способностей.		
28	Развитие скоростно-силовых способностей.		
29	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.		
30	Овладение игрой.		
31	Комплексное развитие психомоторных способностей.		
32	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		
33	Игра в мини-волейбол.		
34	Подведение итогов.		

