

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Школьный спортивный клуб «Динамика» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Школьный спортивный клуб «Динамика» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

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

Место учебного курса в плане дополнительного образования

Учебный курс предназначен для обучающихся 3-9 классов; рассчитан на 4,5 часа в неделю. Учебным планом отводится 153 часа.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Содержание учебного курса дополнительного образования отвечает требованиям к организации: соответствует содержанию учебного предмета «Физическая культура», не требует от учащихся дополнительных знаний по физической культуре.

Учебный курс построен в соответствии с реальными познавательными интересами обучающихся и предполагает обучение на двух основных уровнях: первый — информативный, который заключается в изучении правил игры; второй — поведенческий, позволяющий закрепить полученные знания на практике, укрепить свое здоровье.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Баскетбол

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

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

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

2. *Специальная подготовка.* Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Пионербол

1. Основы знаний. Правила игры в пионербол. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Занятия пионерболом, включающие прыжки, броски и перемещения по площадке, способствуют гармоничному физическому развитию. Регулярные тренировки в сочетании со здоровым питанием и полноценным отдыхом укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают координацию и формируют основу для ведения здорового образа жизни. Аэробная и анаэробная работоспособность. Игра требует, как общей выносливости (аэробная нагрузка) для поддержания активности на протяжении всей партии, так и способности к выполнению коротких взрывных усилий (анаэробная нагрузка), таких как прыжок за мячом или быстрый рывок для приема подачи. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Специализированные упражнения в пионерболе (многократные передачи над собой, перемещения приставными шагами) тренируют сердечно-сосудистую систему, увеличивая ударный объем сердца, и дыхательную систему, повышая жизненную ёмкость лёгких. Это позволяет организму более эффективно снабжать мышцы кислородом во время игры.

2. Специальная подготовка. Упражнения для развития силы: Отжимания от пола и от скамьи. Упражнения с набивным мячом (медицинболом): броски из-за головы вперед и назад; броски одной рукой от плеча; передачи мяча партнеру в парах на разном расстоянии. Подтягивания на перекладине (для мальчиков) или вис на время. Приседания без веса и выпрыгивания вверх. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (упрощенные варианты отжиманий). Для связующего/разыгрывающего: Многократная точная верхняя передача партнеру над собой и в стену. Прием и передача мяча двумя руками снизу после подбрасывания партнером или самим игроком. Перемещения приставными шагами вправо-влево с имитацией приема-передачи. Для нападающего: Имитация атакующего удара по высоко подвешенному мячу или амортизатору. Броски теннисного или малого резинового мяча в баскетбольное кольцо или мишень на стене. Прыжки на тумбу или гимнастическую скамейку. Упражнения для развития быстроты: Челночный бег (3x10 м, 5x5 м). Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Старты из различных положений (лежа, сидя, спиной к направлению бега) на короткие дистанции (10-15 м). Ловля и передача мяча в тройках в движении («треугольник»), требующая быстрых перемещений. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Упражнения для развития ловкости: Акробатические элементы: кувырки вперед, назад, боком. Жонглирование малыми мячами (1-2 мяча). Передвижения по площадке с изменением направления по зрительному сигналу тренера. Игры типа «Вышибалы», развивающие реакцию и умение уворачиваться от летящего предмета. Удержание равновесия на ограниченной опоре (например, на гимнастической скамейке) во время выполнения передач. Упражнения для развития специальной выносливости: Двусторонняя игра со сменой амплуа и постоянным движением. Работа в парах или тройках у стены: непрерывная серия приемов и передач в течение 3-5 минут без остановки. Комплексные задания: прием мяча - передача - перемещение в другую зону - атака по свистку. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча: Перемещения приставным шагом лицом, боком и спиной вперед. Изменение скорости бега по сигналу (рывок – остановка – рывок). Остановки выпадам или прыжком после быстрого бега. Развороты на 180 и 360 градусов во время движения. Для связующих: перемещения вдоль сетки приставным шагом с готовностью выполнить передачу.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны, в том числе в сопоставлении с ситуациями, отражёнными в литературных произведениях, написанных на русском языке; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и много конфессиональном обществе, формируемое в том числе на основе примеров из литературных произведений, написанных на русском языке; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (помощь людям, нуждающимся в ней; волонтерство).

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России; проявление интереса к познанию русского языка, к истории и культуре Российской Федерации, культуре своего края, народов России в контексте учебного предмета «Русский язык»; ценностное отношение к русскому языку, к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, в том числе отражённым в художественных произведениях; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; осознание важности русского языка как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный и читательский опыт; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного языкового образования; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния, в том числе опираясь на примеры из литературных произведений, написанных на русском языке; сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания и ознакомления с деятельностью филологов, журналистов, писателей; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей; умение рассказать о своих планах на будущее.

Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из области социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; умение точно, логично выражать свою точку зрения на экологические проблемы; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, в том числе сформированное при знакомстве с литературными произведениями, поднимающими экологические проблемы; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи

природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; закономерностях развития языка; овладение языковой и читательской культурой, навыками чтения как средства познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности с учётом специфики школьного языкового образования; установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; потребность во взаимодействии в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других; потребность в действии в условиях неопределённости, в повышении уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; необходимость в формировании новых знаний, умений связывать образы, формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознание дефицита собственных знаний и компетенций, планирование своего развития; умение оперировать основными понятиями, терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития, анализировать и выявлять взаимосвязь природы, общества и экономики, оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижения целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий; способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, опираясь на жизненный, речевой и читательский опыт; воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в сложившейся ситуации; быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями

Базовые логические действия:

— выявлять и характеризовать существенные признаки языковых единиц, языковых явлений и процессов;

— устанавливать существенный признак классификации языковых единиц (явлений), основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; классифицировать языковые единицы по существенному признаку;

— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

— выявлять дефицит информации текста, необходимой для решения поставленной учебной задачи;

— выявлять причинно-следственные связи при изучении языковых процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

— самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи при работе с разными типами текстов, разными единицами языка, сравнивая варианты решения и выбирая оптимальный вариант с учётом самостоятельно выделенных критериев.

Базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания в языковом образовании;
- формулировать вопросы, фиксирующие несоответствие между реальным и желательным состоянием ситуации, и самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- составлять алгоритм действий и использовать его для решения учебных задач;
- проводить по самостоятельно составленному плану небольшое исследование по установлению особенностей языковых единиц, процессов, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе лингвистического исследования (эксперимента); самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, исследования; владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, интерпретировать, обобщать и систематизировать информацию, представленную в текстах, таблицах, схемах;
- использовать различные виды аудирования и чтения для оценки текста с точки зрения достоверности и применимости содержащейся в нём информации и усвоения необходимой информации с целью решения учебных задач;
- использовать смысловое чтение для извлечения, обобщения и систематизации информации из одного или нескольких источников с учётом поставленных целей;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационном источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации (текст, презентация, таблица, схема) и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями в зависимости от коммуникативной установки;
- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями

Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с условиями и целями общения; выражать себя (свою точку зрения) в диалогах и дискуссиях, в устной монологической речи и в письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков;
- знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога/дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты проведённого языкового анализа, выполненного лингвистического эксперимента, исследования, проекта;
- самостоятельно выбирать формат выступления с учётом цели презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием

иллюстративного материала.

Совместная деятельность:

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

— принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

— планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговой штурм» и иные);

— выполнять свою часть работы, достигать качественный результат по своему направлению и координировать свои действия с действиями других членов команды;

— оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к представлению отчёта перед группой.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями

Самоорганизация:

— выявлять проблемы для решения в учебных и жизненных ситуациях;

— ориентироваться в различных подходах к принятию решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решения группой);

— самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

— самостоятельно составлять план действий, вносить необходимые коррективы в ходе его реализации;

— делать выбор и брать ответственность за решение.

Самоконтроль:

— владеть разными способами самоконтроля (в том числе речевого), самомотивации и рефлексии;

— давать адекватную оценку учебной ситуации и предлагать план её изменения;

— предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

— объяснять причины достижения (недостижения) результата деятельности; понимать причины коммуникативных неудач и уметь предупреждать их, давать оценку приобретённому речевому опыту и корректировать собственную речь с учётом целей и условий общения; оценивать соответствие результата цели и условиям общения.

Эмоциональный интеллект:

— развивать способность управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

— выявлять и анализировать причины эмоций; понимать мотивы и намерения другого человека, анализируя речевую ситуацию; регулировать способ выражения собственных эмоций.

Принятие себя и других:

— осознанно относиться к другому человеку и его мнению; признавать своё и чужое право на ошибку;

— принимать себя и других, не осуждая; проявлять открытость;

— осознавать невозможность контролировать всё вокруг.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Баскетбол

Знать стойки игрока. Уметь совершать перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Уметь совершать остановку двумя руками и прыжком. Уметь совершать повороты без мяча и с мячом. Знать комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Уметь совершать ловлю и передачу мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Уметь совершать ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Уметь совершать ведение без сопротивления, с пассивного и активного защитника ведущей и не ведущей рукой. Уметь совершать броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. Уметь совершать выравнивание и выбивание мяча. Уметь совершать перехват мяча. Уметь совершать позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Знать тактические действия в нападении. Уметь совершать взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Уметь совершать взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». Уметь совершать взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). Уметь совершать игры по правилам с привлечением учащихся к судейству. Знать правила организация и проведения соревнований.

Волейбол

Уметь совершать передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку. Уметь совершать передачу мяча сверху, стоя спиной к цели. Уметь совершать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Уметь совершать прямой нападающий удар при встречных передачах. Знать комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Уметь совершать одиночное блокирование и страховка. Уметь совершать взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Уметь совершать взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Знать игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Уметь совершать игры по правилам с привлечением учащихся к судейству. Знать жесты судьи.

Пионербол

Уметь совершать подачу мяча на сторону соперника (нижнюю и верхнюю) с целью затруднить приём. Знать комбинации из освоенных элементов: перемещение по площадке, ловля и передача мяча от груди двумя руками. Уметь совершать приём и передачу мяча после подачи и атаки соперника, используя ведущую (основную) руку. Уметь совершать атакующие действия над сеткой: броски одной или двумя руками через сетку в незащищенные зоны площадки соперника. Уметь совершать обманные движения (имитация сильного броска при выполнении тихой скидки партнёру). Уметь совершать блокирование атаки соперника у сетки (касание мяча руками над сеткой до его перелёта на свою сторону). Уметь совершать взаимодействие связующего игрока с нападающими для розыгрыша комбинаций. Уметь совершать нападение (атаку через сетку) и защиту (приём подач и атакующих ударов) в игровых заданиях. Уметь играть по правилам игры в пионербол, включая правила перехода игроков и касания мяча, с привлечением учащихся к судейству.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Электронно-образовательные ресурсы, используемые на занятиях: РЭШ, Учи.ру, МЭШ, Яндекс.Учебник,, Инфоурок

Наименование разделов/тем	Содержание образования	Виды образовательной деятельности
Баскетбол (48 ч)	1.Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной

	работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. 2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.	вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений. (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивного и активного защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.
Волейбол (48ч)	1. Основы знаний. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений. 2. Специальная подготовка. Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. Игра по правилам баскетбола. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. Передача мяча у сетки
Пионербол (57 ч)	1. Основы знаний. Правила игры в пионербол. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Занятия пионерболом, включающие прыжки, броски и перемещения по площадке, способствуют гармоничному физическому развитию. Регулярные тренировки в сочетании со здоровым питанием и полноценным отдыхом укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают координацию и формируют основу для ведения здорового образа жизни. Аэробная и анаэробная работоспособность. Игра требует, как общей выносливости (аэробная нагрузка) для поддержания активности на протяжении всей партии, так и способности к выполнению коротких взрывных усилий (анаэробная нагрузка), таких как прыжок за мячом или быстрый рывок для приема подачи. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Специализированные упражнения в пионерболе (многократные передачи над собой, перемещения приставными шагами) тренируют сердечно-сосудистую систему, увеличивая ударный объем сердца, и дыхательную систему, повышая жизненную ёмкость лёгких. Это позволяет организму	

	более эффективно снабжать мышцы кислородом во время игры. 2. <i>Специальная подготовка.</i> Упражнения для развития силы: Отжимания от пола и от скамьи. Упражнения с набивным мячом (медицинболом): броски из-за головы вперед и назад; броски одной рукой от плеча; передачи мяча партнеру в парах на разном расстоянии. Подтягивания на перекладине (для мальчиков) или вис на время. Приседания без веса и выпрыгивания вверх. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (упрощенные варианты отжиманий). Для связующего/разыгрывающего: Многократная точная верхняя передача партнеру над собой и в стену. Прием и передача мяча двумя руками снизу после подбрасывания партнером или самим игроком. Перемещения приставными шагами вправо-влево с имитацией приема-передачи. Для нападающего: Имитация атакующего удара по высоко подвешенному мячу или амортизатору. Броски теннисного или малого резинового мяча в баскетбольное кольцо или мишень на стене. Прыжки на тумбу или гимнастическую скамейку. Упражнения для развития быстроты: Челночный бег (3x10 м, 5x5 м). Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Старты из различных положений (лежа, сидя, спиной к направлению бега) на короткие дистанции (10-15 м). Ловля и передача мяча в тройках в движении («треугольник»), требующая быстрых перемещений. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Упражнения для развития ловкости: Акробатические элементы: кувырки вперед, назад, боком. Жонглирование малыми мячами (1-2 мяча). Передвижения по площадке с изменением направления по зрительному сигналу тренера. Игры типа «Вышибалы», развивающие реакцию и умение уворачиваться от летящего предмета. Удержание равновесия на ограниченной опоре (например, на гимнастической скамейке) во время выполнения передач. Упражнения для развития специальной выносливости: Двусторонняя игра со сменой амплуа и постоянным движением. Работа в парах или тройках у стены: непрерывная серия приемов и передач в течение 3-5 минут без остановки. Комплексные задания: прием мяча - передача - перемещение в другую зону - атака по свистку. Упражнения для	и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Одиночное блокирование и страховка Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Команды действия.
--	---	---

	формирования умения двигаться без мяча: Перемещения приставным шагом лицом, боком и спиной вперед. Изменение скорости бега по сигналу (рывок – остановка – рывок). Остановки выпадам или прыжком после быстрого бега. Развороты на 180 и 360 градусов во время движения. Для связующих: перемещения вдоль сетки приставным шагом с готовностью выполнить передачу.	Взаимодействие защитников и вратаря. Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Правила, организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.
--	---	--

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1-4	Стойки и перемещения	4
5-8	Остановки баскетболиста	4
9-12	Передача и ловля мяча	4
13-16	Ведение мяча	4
17-20	Броски в кольцо	4
<i>Тактические действия:</i>		
21-24	Игра в защите	4
25-28	Игра в нападении	4
29-32	Диагностирование и тестирование	4
33-36	Двухсторонняя игра	4
37-40	Судейство и организация соревнований	4
41-44	Участие в соревнованиях	4
45-48	Участие в соревнованиях	4
Волейбол		
49-52	Верхняя передача двумя руками в прыжке	4
53-56	Передача двумя руками назад	4
57-60	Прямой нападающий удар	4
61-64	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	4
65-68	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	4
69-72	Одиночное блокирование и страховка	4
73-76	Двусторонняя учебная игра	4
77-80	Двусторонняя учебная игра	4
81-84	Командные тактические действия в нападении и защите	4
85-88	Командные тактические действия в нападении и защите	4
89-92	Судейская практика	4
93-96	Соревнования	4
Пионербол		
97-100	Ловля и передача мяча	4
101-104	Подача мяча	4
105-108	Приём и передача мяча	4
109-112	Нападающий удар (атака)	4
113-116	Блокирование	4
117-120	Техника игры связующего	4
121-124	Тактика игры в нападении и защите	4
125-128	Судейская практика	4

129-132	Соревнования	4
133-153	Соревнования	4