

**Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному
направлению «Спортивные игры» в 5-9 классах**

**Пояснительная записка
Введение**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;
- список литературы;

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

9. Основная образовательная программа основного общего образования Учреждения.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

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

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

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

Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

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

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- 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.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 2 года обучения на проведении 2 часов в неделю, всего 70 часов в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность 60 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопре- деление 2.Смысло- образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися 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 обучающихся, 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 обучающихся к собственному здоровью.

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

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

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

могут научиться:

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

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
2. Скакалка детская.
3. Мат гимнастический.
4. Кегли.
5. Планка для прыжков в высоту.
6. Стойка для прыжков в высоту.
7. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
8. Рулетка измерительная.
9. Щит баскетбольный тренировочный.
10. Волейбольная сетка универсальная.
11. Сетка волейбольная.
12. Аптечка.
13. Мяч малый (теннисный).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.

Тематический план
1 год обучения

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Теория	Практика	Всего:
1	История развития баскетбола Общие основы баскетбола	1		1
2	Правила игры и методика судейства	1		1
3	Техническая подготовка баскетболистов		2	2
4	Физическая подготовка		2	2
5	Методика тренировки баскетболистов		1	1
	<i>Изучение техники игры в баскетбол</i>			
	Техника нападения:			
6	Техника передвижений (стойка, прыжки)		2	2
7	Ведение мяча (техника владения мячом)	1	5	6
8	Остановки (прыжком, двумя шагами)		3	3
9	Передачи мяча	1	5	6
10	Броски мяча	1	5	6
	Техника защиты:			
11	Техника передвижения		2	2
12	Техника владения мячом		3	3
13	История развития волейбола Общие основы волейбола	1		1
14	Правила игры и методика судейства	1		1
15	Техническая подготовка волейболистов		2	2
16	Физическая подготовка		2	2
17	Методика тренировки волейболистов		1	1
18	<i>Изучение техники игры в волейбол</i>			
	Техника нападения:			
19	перемещения		1	1
20	стойки		1	1
21	подачи	2	7	9
22	передачи	1	4	5
23	нападающие удары	1	4	5
24	Техника защиты:			
25	перемещения		2	2
26	прием мяча		3	3
27	блок		5	5
		11	59	70

Тематический план
2 год обучения

	<i>Изучение тактики игры в баскетбол:</i>	Теория	Практика	Всего
1	Тактика защиты и нападения	1		1
	Тактика нападения:			
2	индивидуальные действия		3	3
3	групповые действия		2	2
4	командные действия		3	3
	Тактика защиты:			
5	индивидуальные действия	1	6	7
6	групповые действия	1	6	7
7	командные действия	1	6	7
8	Игра по правилам с заданием	1	3	4
	<i>Изучение тактики игры в волейбол:</i>			
9	Тактика защиты и нападения	1		1
	Тактика нападения:			
10	индивидуальные действия		3	3
11	групповые действия		2	2
12	командные действия		5	5
	Тактика защиты:			
13	индивидуальные действия	1	6	7
14	групповые действия	1	6	7
15	командные действия	1	6	7
16	Игра по правилам с заданием	1	3	4
	Итого:	11	59	70

Содержание программы
Тематическое планирование материала

№ занятия	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА
№ 1	История развития баскетбола	Становление баскетбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения баскетболистов . Общие основы баскетбола.
№ 2	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по баскетболу Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.
№ 3	Техническая подготовка баскетбола	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.
№ 4	Техническая подготовка баскетбола	
№ 5	Техника игры в баскетбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
№ 6	Техника игры в баскетбол	
		Характеристика средств и методов, применяемых

№ 7	Физическая подготовка	при проведении обще-развивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.
№ 8	Физическая подготовка	Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.

№ 9	Методика тренировки баскетболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении.
-----	------------------------------------	--

Изучение техники игры в баскетбол
техника нападения:

№10	Стойки	Высокая, низкая (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед)
№11	Освоение техники передвижения, стоек баскетболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
№12	Освоение техники перемещений, стоек баскетболистов в защите	Техника стоек, перемещений баскетболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
№13 №14	Обучение технике передаче мяча двумя руками от груди	- подводящие упражнения для обучения передачи мяча двумя руками от груди; - специальные упражнения для обучения передаче мяча двумя руками от груди ;
№15 №16	Обучение технике передаче двумя руками сверху	- подводящие упражнения для обучения передачи двумя руками сверху; - специальные упражнения для обучения передаче двумя руками сверху;
№17 №18 №19	Обучение технике верхней передаче	- подводящие упражнения для обучения верхней передаче; - специальные упражнения для обучения верхней передаче;
№20 №21	Обучение технике передаче двумя руками снизу	- подводящие упражнения для обучения передаче двумя руками сверху; - специальные упражнения для обучения передаче двумя руками сверху;
		- специальные упражнения для обучения передаче

№22	Обучение передаче мяча одной рукой от плеча	мяча одной рукой от плеча;
№23 №24	Обучения технике передаче мяча двумя руками с отскоком от пола	- специальные упражнения для обучения технике передаче мяча двумя руками с отскоком от пола
№25 №26 №27	Обучения технике ведения мяча (с высоким и низким отскоком)	- подводящие упражнения для обучения: - специальные упражнения с баскетбольными мячами, эстафеты.
№28 №29	Обучения технике ведения мяча (с изменением скорости передвижения, с переводом на другую руку)	- подводящие упражнения для обучения: - специальные упражнения с баскетбольными мячами, эстафеты.

№30 - №35	Обучение технике броска мяча по кольцу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, броски в движении)	-специальные упражнения в двойках, в тройках.
Техника защиты:		
№36 - №37	Обучение технике передвижения	- упражнения для обучения стойки защитника с выставленной вперед ногой - упражнения для обучения стойки защитника со ступнями на одной линии - упражнения для обучения передвижения защитной стойкой.
№38 №39	Обучения технике владения мячом	Вырывание, выбивание мяча.
№40 - №42	Обучение технике передвижения	- упражнения для обучения стойки защитника с выставленной вперед ногой - упражнения для обучения стойки защитника со ступнями на одной линии - упражнения для обучения передвижения защитной стойкой.
№43 №44	История развития волейбола Правила игры и методика судейства	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Действующие правила игры. Методика судейства соревнований.
№ 45	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном

№ 46	Техническая подготовка волейболиста	периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.
№ 47	Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.
№48	Техника игры в волейбол	Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
№ 49	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.
№50	Физическая подготовка	Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.
№51	Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.
Изучение техники игры в волейбол техника нападения:		

№52	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
№53	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
№54	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
Обучение техники подачи мяча:		
№55 №56	Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
№57	Обучение укороченной подачи	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;
№58- №59	Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
№60 №61	Обучение технике верхней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
№62 №63	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
№ 64 - №67	Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов	- подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;
68-70	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков

Содержание программы 2 года обучения
Тематическое планирование материала

№ занятия	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА
№ 1- №2	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
№ 3 № 4	Обучения индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
Тактика защиты:		
№ 5- №6	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
№7- №9	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении заслонов	Обучение технике заслона: Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике выхода после постановки заслона, броска в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике заслона. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.
№ 10- №12	Обучения тактике бросков после комбинационных действий	Открывание в свободную зону Подбор упражнений для развития специальной силы.
№13- №14	Обучения индивидуальным тактическим действиям при быстром прорыве	Упражнения для развития прыгучести. Комбинации при «прорыве» Учебная игра.
№15- №17	Обучения отвлекающим действиям при броске по кольцу	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

№18- №20	Обучение групповым действиям в защите	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости баскетболиста Учебная игра.
№21- №22	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке баскетболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроков друг друга Учебная игра.
№23- №24	Применение элементов гандбола в занятиях и тренировке баскетболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, Учебная игра.
№25- №27	Обучения индивидуальным тактическим действиям при передачах мяча	Обучения индивидуальным тактическим действиям при передаче мяча. Развитие координации. Учебная игра.
№28- №29	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.
№30- №34	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
№35- №39	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.
№40- №43	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.

<i>Изучение тактики игры в волейбол</i> <i>Тактика нападения:</i>		
№44 №45 №46	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
№47	Обучения индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
<i>Тактика защиты:</i>		
№48	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

№49	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий.
№50		Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.

№51	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
№52	обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
№53	обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости.
№54		Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
№55		Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
№56	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
№57	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Учебная игра.
№58	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.
№59	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки.
№60		Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.
№61	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.
№62	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).
№63		Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

№64		Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
№65 №66	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.
№67 №70	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.

Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
7. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.