

Комитет по образованию  
администрации Ханты-Мансийского района  
муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования Ханты-Мансийского района  
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2023 года

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО ХМР «Центр  
дополнительного образования»  
Н.И. Фуртуна  
приказ № 257-О от 31.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Олимпиец»

возраст обучающихся: 13 - 17 лет

срок реализации: 8 месяцев

Автор - составитель:  
Сивков Евгений Владимирович,  
педагог дополнительного образования

с. Цингалы 2023 год.

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олипиец» разработана с учетом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/40 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа–Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 31.03.2023 №10-П-775 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в

Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 04.07.2023 №10-П-1649 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Региональный проект «Успех каждого ребенка» (Шифр проекта 045-П00 от 13 ноября 2018 г.);

Распоряжение администрации Ханты-Мансийского района от 01.08.2023 № 604-р «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере в Ханты-Мансийском районе»;

Постановление администрации Ханты-Мансийского района от 16.08.2023 № 411 «Об утверждении Положения о персонифицированном образовании в Ханты-Мансийском районе»;

Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования»;

Иные локальные нормативные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования».

#### **Направленность программы-физкультурно-спортивная.**

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивная секция призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Данная программа **актуальна**, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования: формирование здорового образа жизни школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка, а также расширение знаний учащихся в теории профилактики здорового образа жизни, знакомства с практикой и историей спортивных игр.

Цели и задачи объединения направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки в игровых видах спорта.

**Адресат программы:** обучающиеся 13 - 17 лет.

На обучение по данной программе принимаются дети без предъявления особых требований по заявлению родителя (законного представителя) обучающегося.

**Срок реализации программы – 8 месяцев.**

**Режим занятий:** 4,5 часа в неделю.

**Объем реализации программы:** 144 часа.

**Наполняемость группы:** минимальная – 7 человек, максимальная – 30

человек.

**Уровень программы** – базовый.

**Форма обучения** - основная форма организации учебного процесса - очная. Также допускается очно-заочная форма обучения с использованием Интернет-ресурсов, в период карантина, либо в период активированных дней, когда дети по уважительной причине (неблагоприятная эпидемиологическая обстановка, низкая температура воздуха) не могут посещать занятия в образовательном учреждении. Данная форма обучения предполагает следующие основные виды учебных занятий:

- по электронной почте: краткий теоретический материал;
- индивидуальные и групповые консультации (веб-камера, по телефону, др.).

Обучающиеся самостоятельно выполняют задания с целью прохождения материала, в том числе с применением компьютерных и интернет-технологий (информационная система, Интернет-сайт учреждения, электронные ресурсы и др.).

**Форма организации учебно-воспитательного процесса:** групповая, индивидуальная.

## **2. Цели и задачи программы**

**Цель:** повышение уровня теоретических знаний и физической подготовленности учащихся на основе знания и анализа индивидуальных физических и психических способностей при подготовке к олимпиадам разных уровней по предмету «Физическая культура».

**Задачи:**

определить уровень теоретической, технической и физической подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура»;

создать условия, способствующие активизации работы в рамках программы;

развивать ответственность детей за самостоятельную физическую подготовку, повышать уровень физической и психологической подготовленности одаренных детей;

повышать престиж учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе;

пропагандировать научные знания в области физкультуры, спорта и психологии;

воспитывать волевые качества и психологическую стрессоустойчивость каждого члена команды путем практических занятий и психологического тренинга;

проводить индивидуальную работу с каждым через индивидуальный маршрут и портфолио.

### 3. Содержание программы Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	11	11		Наблюдение, опрос
2.	Баскетбол	38,5	1	37,5	Наблюдение, опрос
3.	Лыжи	24,5	1	23,5	Наблюдение, опрос
4.	Волейбол	70	1	69	Наблюдение, опрос
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

#### Содержание программы

##### **Раздел 1. Введение** (всего - 11 ч., теория – 11 ч.)

Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Предупреждение травм. ЗОЖ - закаливание, его значение. Самоконтроль при физических занятиях. Режим дня, его значение.

##### **Раздел 2. Баскетбол** (всего – 38,5 ч., теория – 1 ч, практика – 37,5 ч.).

Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском. Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов. Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах. Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). Бросок после подачи. Игра два на два. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника защиты (техника передвижений). Ведение -передачи

в тройках. Игра три на три. Техника защиты (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.

**Раздел 3. Лыжи** (всего – 24,5 ч., теория – 1 ч, практика – 23,5 ч.).

Гигиена лыжника, 2-х шажный переменный ход. Характеристика лыжного инвентаря, 2-х шажный переменный ход без палок. Лыжные мази, 2-х шажный переменный ход с палками, спуск с высокой стойки. Смазка лыж 2-х шажный одновременный ход. Спуск в низкой стойке. Выбор палок и лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (лесенкой). Подготовка пластиковых лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой). Растирание мази. 2-х шажный ход. Спуск в низкой стойке. Охлаждение лыж. 2-х шажный одновременный ход. Внесение коррективов. 2-х шажный одновременный ход. Правила соревнований. Игры на снегу. Эстафеты.

**Раздел 4. Волейбол** (всего – 70 ч., теория – 1 ч, практика - 69 ч.).

#### ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

В содержание тактики нападения входят командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Развертывание тактических действий во времени начинается с определения системы игры в нападении, которая реализуется через тактические комбинации и в конечной фазе переходит в индивидуальные. В такой логической последовательности и рассматривается содержание тактических действий в нападении.

Командные тактические действия.

Организация командных взаимодействий в нападении осуществляется по трем направлениям: со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно 3 и 2); со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки; с первой передачи или откидки (передачи в прыжке). К вынужденным способам организации взаимодействий в нападении относятся случаи, когда вторую передачу для завершающих действий выполняют игроки тыловых зон в результате некачественного приема мяча.

Нападение со второй передачи игрока передней линии — самый простой и доступный способ организации атаки. В зависимости от начальной расстановки игроков и плана ведения игры передача может выполняться с любой из зон нападения: 2, 3, 4. Существенным недостатком данной системы игры является то обстоятельство, что в завершении атакующих действий участвуют два нападающих.

Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, позволяет значительно расширить фронт атакующих действий, что повышает их эффективность. В зависимости от расстановки игроков и плана ведения игры выход связующего игрока может осуществляться с любой из тыловых зон площадки: 1, 5, 6.

Нападение с первой передачи или откидки — самый эффективный способ организации завершающих действий. Однако его применение сопряжено с большой трудностью выполнения приема-передач после сложных подач и атакующих ударов. Поэтому он применяется, как правило, в тех случаях, когда

соперник завершает взаимодействия с малой вероятностью выигрыша. Откидка — это условное название передачи в прыжке после имитации атакующего удара.

#### Групповые тактические действия

Под групповыми тактическими действиями понимают взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть общекомандной задачи. Групповые взаимодействия осуществляются:

1. Между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар со связующим) при игре связующего в передней линии.

2. То же, но при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар).

3. Принимающих подачу и нападающий удар с нападающими.

4. Нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и откидке.

Все групповые взаимодействия игроков проявляются в определенных тактических комбинациях — заранее согласованных и разученных взаимодействиях. По структуре передвижения нападающих взаимодействия можно разделить на три группы: взаимодействия без изменения направления передвижений (каждый в своей зоне); с изменением направления передвижения; со окрестным передвижением. Рассмотрим наиболее типичные тактические комбинации каждой из названных групп.

1. Принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч связующему в зону 3, который передает его в зону 4 или 2 (за голову). Если связующий будет находиться в зоне 2, то он может передавать мяч для завершения атаки в зоны 4 или 3. Аналогичные варианты этих комбинаций возможны и при выходе связующего к сетке из тыловых зон. Ведущую роль здесь будет играть игрок зоны 3, который первым должен начинать разбег для атаки с низкой, короткой или передачи на взлете и создать впечатление у соперника что именно он будет выполнять атакующий удар.

2. Принимающий игрок также направляет мяч к сетке связующему в зону 3. Связующий может передать мяч: а) на укороченное расстояние между зонами 4—3; б) по низкой траектории в своей зоне- в) по низкой траектории за голову; г) на укороченное расстояние между зонами 3—2. Во всех этих вариантах нападающие игроки будут передвигаться к сетке под определенными углами, вплоть до завершения взаимодействий в «чужой зоне». Некоторые групповые взаимодействия с изменением направления разбега нападающих получили строго определенные названия. К ним относятся «Эшелон» и «Волна».

В комбинации «Волна» участвуют три игрока — связующий и нападающие зон 3 и 4. Игрок зоны 3 начинает комбинацию стремительным разбегом для атаки с низкой передачи (короткой, на взлете), что зависит от нападающего. Передача следует игроку зоны 4, но не в зону, а между зонами 4 и 3. Имитация удара игроком зоны 3 отвлекает блокирующих игроков соперника, что позволяет игроку зоны 4 завершать атаку без противодействия блокирующих. По договоренности между игроками длина передач может варьироваться, что в значительной степени затрудняет действия защиты.

Если прием мяча осуществляется ближе к зоне 4, возникает благоприятная ситуация для комбинации «Эшелон». В этом случае действия игрока зоны 3 те же,

а игрок зоны 4 изменяет направление разбега таким образом, чтобы выпрыгнуть для удара за спиной игрока зоны 3, но на темп позже. Передача для удара при этом несколько удаляется от сетки. Это же можно выполнить в зонах 3 и 2, если подача направлена ближе к зоне 2.

3. Более высокий уровень мастерства предъявляют тактические комбинации со окрестным передвижением нападающих. Наиболее типичными из них являются: «Крест» (основной крест), «Передний крест», «Задний крест» (обратный крест). В комбинации «Крест» участвуют два игрока нападения — зон 3 и 4. Игрок зоны 4 начинает комбинацию энергичным разбегом к связующему для атаки или ее имитации с низкой (короткой, на взлете) передачи. Нападающий зоны 3, передвигаясь скрестно темпом позже за спиной партнера, завершает взаимодействие атакующим ударом. Траектория передач согласовывается предварительно, но, как правило, она должна быть не выше средней, в противном случае комбинация потеряет смысл.

В комбинации «Передний крест» атакующие действия начинает игрок зоны 3, а его партнер, игрок зоны 2, передвигается скрестно за спиной и выпрыгивает для удара темпом позже.

Суть комбинации «Задний крест» заключается в том, что первым начинает разбег игрок зоны 2, а игрок зоны 3 передвигается у него за спиной для атаки в зоне 2. Данный вариант комбинации наиболее сложный, что требует соответствующей подготовки.

К наиболее эффективным групповым действиям нападения, как уже отмечалось, относятся взаимодействия, в результате которых мяч приемом подач или нападающих ударов сразу адресуется для атаки в одну из зон передней линии. Как уже отмечалось, это возможно практически лишь в тех случаях, если соперник не смог завершить свои взаимодействия атакой и вынужден без явной угрозы отбить мяч через сетку. При этом, в зависимости от действий соперника, возможны два варианта атаки: непосредственно с приема-передачи или с откидки.

К сожалению, в практике работы с юными волейболистами еще бытует мнение, что применение тактических комбинации является признаком «высокого» уровня подготовки команды и гарантией ее успехов. В результате зачастую комбинация применяется ради комбинации (заучивается механически). Во избежание механического заучивания для реализации тактических комбинаций следует придерживаться двух положений:

1. Основанием тактической комбинации должна служить конкретная игровая ситуация.

2. Комбинация должна соответствовать уровню технико-тактической подготовленности команды.

Индивидуальные тактические действия.

Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.

Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.

Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приема и эффективным его применением.

### **Ожидаемые результаты**

- создание конкурентноспособных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков; в результате освоения данной программы.

#### **обучающиеся должны знать:**

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- соблюдать правила игры и дисциплину;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- формулировать собственное мнение и позицию - работать в группе, в

коллективе.

Обучающиеся по окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпиец» получают **сертификат о прохождении программы.**

## **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Оснащенный спортивный зал, пришкольный стадион.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).

Средства доврачебной помощи (аптечка).

Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы). Экранный звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи).

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция).

#### **Методическое обеспечение занятий:**

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

#### **Средства обучения:**

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, теннисные мячи, ракетки, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел, волейбольная сетка, скакалки, лыжи, лыжные палочки, ботинки, кегли, кубики.

#### **Методы:**

-Словесные (беседа, рассказ педагога).  
-Наглядные (показ упражнений, способов действий)  
-Практические (игры, тренировочные игры, участие детей в коллективном поиске)

#### **Формы организации деятельности:**

-индивидуальная;  
-работа в парах;  
-групповая.

**Формы проведения занятий:** игры, соревнования, турниры, спортивный праздник.

### **Методическое обеспечение**

1. Настольная книга учителя физической культуры под редакцией Л.Б. Кофмана, М., «Физкультура и спорт» 2000г.
2. Физическая культура 5-7 кл., В.И.Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2009г.
3. Физическая культура 8-9 кл., В.И.Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2009г.
4. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы М., Веко, 2005г.

## Литература

### *Литература для учителя:*

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М.: Просвещение, 1988
2. Безруких М. М., Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя/Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
11. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987
12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988
13. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011
15. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
16. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.

### *Литература для родителей и детей:*

1. Алексин Н.В. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.

**Календарный учебный график**

4,5 часа в неделю, 144 часов в год

Количество учебных недель: 32

Период обучения: 01.10.2023 - 31.05.2024

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/контроля	Дата по плану	Дата по факту
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры.	2	Беседа	Наблюдение, опрос	05.10.	
2	ПМП при ушибах, растяжениях, переломах. Предупреждение травм.	2.5	Беседа	Наблюдение, опрос	07.10.	
3	ЗОЖ	2	Беседа	Наблюдение, опрос	12.10.	
4	Самонаблюдение на занятиях физ-ру.	2.5	Беседа	Наблюдение, опрос	14.10.	
5	Режим дня, его значение.	2	Беседа	Наблюдение, опрос	19.10.	
6	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по Баскетболу	2.5	Беседа	Наблюдение, опрос	21.10.	
7	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	26.10.	
8	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	28.10.	
9	Врачебный контроль и самоконтроль	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	02.11.	
10	Правила соревнований по баскетболу. Спортивная терминология.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	04.11.	
11	Техника передвижения приставными шагами.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	09.11.	
12	Передача мяча двумя руками от груди.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	11.11.	
13	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	16.11.	
14	Техника передвижения	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение,	18.11.	

	при нападении		ное занятие	опрос		
15	Техника передвижения при нападении	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	23.11.	
16	Техника владения мячом Передача мяча в тройках.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	25.11.	
17	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	30.11.	
18	Техника владения мячом Бросок после подачи. Игра два на два.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	02.12.	
19	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника защиты.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	07.12.	
20	Техника защиты. Игра три на три.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	09.12.	
21	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Игра пять на пять.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	14.12.	
22	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Тактика нападения. Бросок со штрафной линии.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	16.12.	
23	Инструктаж по Т.Б. при занятиях лыж. под-ой. Развитие техники одновременного бесшажного хода.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	21.12.	
24	Закрепление техники одновременного бесшажного хода.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	23.12.	
25	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	28.12.	
26	Одновременный бесшажный ход – учёт.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	30.12.	
27	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
28	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		

29	Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
30	Совершенствование техники спусков со склона в ср. стойке.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
31	Прохождение дистанции 2 км. . со средней скоростью	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
32	Раз-е тех-ки торможения «плугом». Подъём «ёлочкой».	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
33	Лыжные гонки 2км.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
34	Совершенствование стоек игрока.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
35	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
36	Игры, развивающие физические способности.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
37	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
38	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
39	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
40	Эстафеты с различными способами перемещений.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
41	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
42	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
43	Закрепление верхней прямой подачи.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
44	Двусторонняя учебная игра.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
45	Развитие скоростных, скоростно-силовых,	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		

	координационных способностей, выносливости, гибкости.					
46	Закрепление прямого нападающего удара.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
47	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
48	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
49	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
50	Игры, развивающие физические способности.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
51	Закрепление одиночного блокирования.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
52	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
53	Закрепление страховки при блокировании.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
54	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
55	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
56	Двусторонняя учебная игра.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
57	Совершенствование одиночного блокирования.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
58	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
59	Совершенствование страховки при блокировании.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
60	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
61	Совершенствование групповых тактических	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		

	действий в нападении, защите.					
62	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
63	Судейство учебной игры в волейбол.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		
64	Двусторонняя учебная игра.	2.5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос		