

«Рассмотрена»

на Педагогическом совете

протокол № 1 от «29» 08 20 16



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Спортивные игры»**  
учителя физической культуры В.В. Журавлёвой  
Срок реализации – 1 год

2016 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов обучающихся.

Настоящая программа по спортивным играм составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденное Постановлением Правительства РФ от 07.12.2006 № 752, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ (письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12 декабря 2006 года № СК-02-10/3685); учебного плана филиала МОУ СОШ №3 г. Гусева «СОШ в п. Михайлово» (филиал), созданного на основе федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен, направлена на ознакомление со спортивными играми (баскетболом, волейболом, футболом), укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям спортивными играми, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

**Актуальность и новизна** рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по спортивным играм для 7-9 классов. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Трудоемкость 68 часов.

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о спортивных играх, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники спортивных игр.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по спортивным играм

Основными формами реализации данной программы являются практические учебно-тренировочные занятия, а также обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Методы освоения и регламентации двигательных действий, используемые в занятиях спортивными играми–

переменный непрерывный, серийно-поточный (с минимальными перерывами между различными упражнениями), «интервальный», «круговой» тренировки и соревновательный методы.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание курса	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>22</b>
1.1	Вводное занятие	1
1.2	Техника остановок и перемещений	3
1.3	Техника передач, подач мяча	7
1.4	Тактические приемы взаимодействия с партнером	5
1.5	Тактические комбинации	6
<b>2.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>22</b>
2.1	Вводное занятие	1
2.2	Техника ведения мяча на месте, в шаге, в беге	5
2.3	Техника передачи мяча от груди на месте	5
2.4	Техника передачи мяча одной рукой на месте	5
2.5	Техника передачи мяча в парах в движении	3
2.6	Броски по кольцу	3
<b>3.</b>	<b>Футбол</b>	<b>13</b>
3.1	Вводное занятие	1
3.2	Специальная физическая подготовка	6
3.3	Техническая подготовка	6
<b>4.</b>	<b>Спортивные игры народов России.</b>	<b>11</b>
4.1	«Петушиные бои»	4
4.2	«Перетягивание каната»	3
4.3	«Русская лапта»	4

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание основного содержания занятий	УУД	Формы контроля	Дата
Раздел 1. Волейбол						
1	Вводное занятие. Правила игры. Инструктаж ТБ.	1	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Правила соревнований.	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;</i></li> <li>• <i>осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий</i></li> </ul> <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i></li> <li>• <i>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве</i></li> </ul>	текущий	
2	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	1	Обучение стойке игрока. Обучение перемещению в стойке. Обучение передаче двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		текущий	
3	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	1	Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке. Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		текущий	
4	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	1	Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке. Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		текущий	
5	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	1	Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке. Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и		текущий	

			после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Коммуникативные:  • задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;  • осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  • адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.  Личностные: • внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов		
6	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	1	Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке. Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Обучение приему мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Обучение игре в мини-волейбол.		текущий	
7	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	1	Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке. Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		текущий	
8	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	1	Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке. Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		текущий	
9	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	1	Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке. Совершенствование передачи двумя руками сверху в парах. Совершенствование		текущий	

			приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<i>и предпочтении социального способа оценки знаний;</i>		
10	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	1	Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке. Совершенствование передачи двумя руками сверху в парах. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Обучение нижней прямой подаче с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения</i></li> <li>• <i>установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;</i></li> </ul>	текущий	
11	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	1	Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке. Совершенствование передачи двумя руками сверху в парах. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Обучение нижней прямой подаче с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.</i></li> </ul>	текущий	
12	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	1	Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке. Совершенствование передачи двумя руками сверху в парах. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Обучение нижней прямой подаче с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		текущий	
13	Техника приема и передач мяча.	1	Совершенствование стойки		текущий	

	Нападающий удар.		игрока и перемещения в стойке. Совершенствование передачи двумя руками сверху в парах. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Обучение нижней прямой подаче с 3-бм. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.			
14	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	1	Совершенствование стойки и перемещения в стойке. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Совершенствование нижней прямой подачи. Обучение приему мяча после подачи. Учебная игра		текущий	
15	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	1	Совершенствование стойки и перемещения в стойке. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Совершенствование нижней прямой подачи. Обучение приему мяча после подачи. Учебная игра		текущий	
16	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	1	Обучение передаче мяча сверху двумя руками в прыжке в		текущий	

			тройках. Обучение нападающему удару при встречных передачах. Обучение верхней прямой подаче. Обучение приему мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.			
17	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	1	Обучение передаче мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Обучение нападающему удару при встречных передачах. Обучение верхней прямой подаче. Обучение приему мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.		текущий	
18	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	1	Обучение передаче мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. Обучение приему мяча снизу в группе. Учебная игра.		текущий	
19	Развитие двигательных качеств.	1	Обучение многоскокам, прыжкам, ОРУ без предметов. Обучение ОРУ с набивными мячами.		текущий	
20	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	1	Обучение передаче мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Совершенствование нападающего удара при		текущий	



			встречных передач. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. Обучение приему мяча снизу в группе. Учебная игра.		
21	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	1	Совершенствование передаче мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. Совершенствование приема мяча снизу в группе. Учебная игра.		текущий
22	Контрольные тесты	1	Передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками. Подача мяча в 3 зоны. Скакалка.		текущий
Раздел 2. Баскетбол					
23	Правила игры. Инструктаж по ТБ.	1	Вводное занятие. История развития баскетбола. Правила игры. Инструктаж по технике безопасности		текущий
24	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	1	Бег боком вперед, спиной вперед, ловля и передача мяча на месте, ведение мяча на месте		текущий
25	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	1	Передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча, повороты на месте, ведение мяча в движении		текущий

26	Закрепление передач двумя руками над головой	1	Передача мяча двумя руками над головой, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди		текущий	
27	Закрепление техники передач двумя руками в движении	1	Передача мяча двумя руками в движении; правила игры, перемещение с заданием, передача двумя руками в движении, броски одной рукой с места; игра «борьба за мяч»		текущий	
28	Закрепление техники броска после ведения мяча	1	Перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; учебная игра		текущий	
29	Закрепление техники поворотам в движении	1	Перемещения, передачи во встречном движении, броски после ведения		текущий	
30	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	1	Перемещение в игре «бой с тенью», прием, передача в движении, броски с места, учебная игра		текущий	
31	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	1	Ловля мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; учебная игра		текущий	
32	Закрепление техники броскам в прыжке с места	1	Броски в движении после ловли мяча, прием, передача с отскоком от земли, штрафные броски; учебная игра		текущий	
33	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1	Броски в прыжке с места, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов;		текущий	

			учебная игра			
34	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	1	Передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска ; учебная игра		текущий	
35	Учет по технической подготовке	1	Выполнение на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; учебная игра		текущий	
36	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	1	Приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; учебная игра		текущий	
37	Закрепление техники ведения и передач в движении	1	Взаимодействие 2 х 2, броски; учебная игра		текущий	
38	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	1	Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; учебная игра		текущий	
39	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1	Приемы, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; учебная игра		текущий	
40	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	1	Прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; учебная игра		текущий	
41	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1	Опека игрока, нормативы на результат		текущий	
42	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	1	Приемы, передача «убегающему игроку», ведение мяча, броски в		текущий	

			движении		
43	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	1	Прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра		текущий
44	Контрольные тесты	1	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска		текущий
Раздел 3. Футбол					
45	Правила игры. Инструктаж по ТБ.	1	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Правила соревнований.		текущий
46	Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъёма. Игра без вратарей.		текущий
47	Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. Совершенствование ударов средней частью подъёма. Обучение ударам внутренней частью подошвы. Игра без вратарей.		текущий
48	Техника игры вратаря.	1	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.		текущий

			Совершенствование ударов средней частью подъёма. Обучение ударам внутренней частью подошвы. Игра без вратарей.		
49	Техника игры вратаря.	1	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность. Игра с вратарями.	текущий	
50	Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1	Бег 30м. Прыжок в длину с места. Метание 5 теннисных мячей на точность. Бег 200м. Удар футбольного мяча на дальность. Вбрасывание футбольного мяча. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 *1,2м) с 6м. Игра с вратарями.	текущий	
51	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча. Подвижная игра с элементами футбола. Игра с вратарями	текущий	
52	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой. Подвижная	текущий	

			игра с элементами футбола.		
53	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.		текущий
54	Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм. Игра с вратарями.		текущий
55	Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	1	Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель. Учебная игра.		текущий
56	Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	1	Совершенствование ведения мяча средней частью подъема и остановки подошвой по зрительному сигналу. Обучение удару средней частью подъема по неподвижному мячу. Обучение удару средней частью подъема в цель после ведения мяча. Подвижная игра с элементами футбола.		текущий
57	Контрольные тесты	1	Бег 30м. Прыжок в длину с		текущий

			места. Метание 5 теннисных мячей на точность. Бег 200м. Удар футбольного мяча на дальность. Вбрасывание футбольного мяча. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 *1,2м) с бм. Учебная игра.		
Раздел 4. Спортивные игры народов России					
58	«Петушинные бои». Правила игры. Инструктаж по ТБ.	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры.		текущий
59	«Петушинные бои».	1	Подвижная игра.		текущий
60	«Петушинные бои».	1	Подвижная игра.		текущий
61	«Петушинные бои».	1	Подвижная игра.		текущий
62	«Перетягивание каната». Правила игры. Инструктаж по ТБ.	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. История игры.		текущий
63	«Перетягивание каната».	1	Подвижная игра.		текущий
64	«Перетягивание каната».	1	Подвижная игра.		текущий
65	« Русская лапта». История игры. Игровые правила. Инструктаж по ТБ.	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. История игры.		текущий
66	« Русская лапта». Отработка игровых приемов.	1	Подвижная игра. Игровые приемы в парах, тройках, четверках и т.д.		текущий
67	« Русская лапта». Отработка игровых приемов. Двусторонняя игра.	1	Подвижная игра. Игровые приемы в парах, тройках, четверках и т.д.		текущий
68	« Русская лапта». Отработка игровых приемов. Двусторонняя игра.	1	Подвижная игра. Игровые приемы в парах, тройках, четверках и т.д.		текущий

## ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА:

В пределах доступного дети будут знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», , владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в играх и организации самостоятельных занятий волейболом, баскетболом, футболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Личностные результаты** освоения программы кружка отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметными результатами** освоения курса являются:

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;
- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.



**Предметные результаты** курса «Спортивные игры» отражают:

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### ***Печатные пособия:***

1. Беляев А.В., Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2007г.
2. Заваров А.А. Футбол. Уроки профессионализма для начинающих. «Спб-Питер» 2010 г.
3. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 12-16лет) М. «АСТ» 2006 г.
4. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 7-11лет) М. «АСТ» 2006 г.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. М. «Просвещение» 2008 г.
6. Матвеев.Л.П., Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2011год.
7. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград, 2006.-35с.
8. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. – 2004.-№2- с. 27-30.

#### **Оборудование:**

1. Волейбольные мячи - 20 шт.
2. Баскетбольные мячи – 20 шт.
3. Футбольные мячи – 20 шт.
4. Скакалки – 15 шт.
5. Стойки с волейбольной сеткой.
6. Разметочные конусы – 20 шт.
7. Футбольные ворота – 2 шт.