

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18 ПОСЕЛКА ПАРКОВОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН ИМЕНИ  
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ПАВЛА ФЕДОТОВИЧА ГОЛОВКО

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2019 г.  
протокол № 1



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 18  
Т.П.Власова  
«30» августа 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Уровень программы: **базовый**

Срок реализации программы **1 год (102/204 ч.)**

Возрастная категория: **от 8 до 18 лет**

Вид программы: **модифицированная**

Автор-составитель  
**Байдин Максим Александрович,**  
Педагог дополнительного образования

## 1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Спортивные игры» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Предназначена для обучающихся 3-4, 5-8 и 9-11 классов. Данная программа универсальна, занятия проводятся в соответствии с возрастными, физическими особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 3 часов в неделю и 6 часов в неделю (для группы усиленной подготовки).

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

Материал по общей физической подготовке является единым для спортивных игр: гандбола, баскетбола, волейбола - и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

### **Цели и задачи программы:**

Обучающие:

- обучение технике и тактике спортивных игр;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

Метапредметные:

- 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;

Личностные:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- развитие логического мышления;
- воспитание моральных и волевых качеств, коммуникативных навыков.

### **Планируемые результаты**

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.

Предметные результаты:

- Знать основные термины каждого вида спортивных игр;
- Правильно расставлять игроков и фигуры (шахматы) перед игрой;
- Понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем;
- Знать правила игры;
- Знать и использовать основные тактические приемы;
- Умение проводить комбинации; точно разыгрывать окончания игр.

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

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	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:

- 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 дополнительного образования будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

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 по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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 обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических и интеллектуальных 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 учебного года), результаты участия в соревнованиях.

### 3. Содержание курса.

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

Разделы	Кол-во часов при 3-часовой неделе	Кол-во часов при 6-часовой неделе	Содержание
Гандбол	30	60	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях гандболом. История возникновения игры гандбол. Правила игры. Организация и проведение соревнований по гандболу. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техники передачи мяча. Передача и ловля мяча двумя руками. Передача мяча различными способами. Прямой нападающий удар. Передача мяча различными способами. Подачи. Учебные игры.
Шахматы	18	36	История шахмат. Шахматная доска. Шахматные фигуры, расстановка, их ходы. Ходы и взятие фигур. Цель шахматной партии. Игра всеми фигурами из начального положения. Ценность шахматных фигур. Техника матования одинокого короля. Шахматная комбинация. Учебные игры

Волейбол	30	60	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол. Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу Стойки, техники передачи мяча снизу – сверху в парах. Передачи мяча, передачи с перемещениями. Отбивание мяча. Подачи мяча. Приемы мяча. Учебные игры с заданием. Пионербол с элементами волейбола. Групповые упражнения. Учебные игры.
Баскетбол	24	48	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техники владения мячом. Ловля мяча. Броски мяча. Штрафные броски. Ведение мяча. Обманные движения. Обводка соперника. Групповые действия. Взаимодействие игроков. Учебные игра в баскетбол

#### 4. Тематический план для группы 3 часов в неделю

№	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях гандболом. История возникновения игры гандбол. Правила игры	1
2.	Стойка игрока. Перемещения. Ведение мяча. Правила техники безопасности.	1
3.	Основные приемы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	1
4.	Ведение мяча. Перемещения в стойке. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ловля и передача мяча двумя руками на месте в парах. Ведение мяча.	1
5.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении в парах (тройках, квадрате)	1
6.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1
7.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1
8.	Выравнивание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1
9.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
10.	Тактика свободного нападения.	1

11.	Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
12.	Учебно-тренировочная игра в гандбол.	1
13.	Учебно-тренировочная игра в гандбол.	1
14.	Основные элементы. Стойка игрока. Перемещения. Ведение мяча.	1
15.	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	1
16.	Ловля и передача мяча двумя руками на месте в парах. Ведение мяча.	1
17.	Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении в парах (тройках, квадрате)	1
18.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1
19.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
20.	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1
21.	Выравнивание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1
22.	Учебно-тренировочная игра	1
23.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
24.	Тактика свободного нападения.	1
25.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1
26.	Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	1
27.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
28.	Учебно-тренировочная игра в гандбол.	1
29.	Учебно-тренировочная игра в гандбол.	1
30.	Учебно-тренировочная игра в гандбол.	1
31.	Инструктаж по ТБ на занятиях шахматами. История шахмат. Шахматная доска. Шахматные фигуры, расстановка, их ходы.	1
32.	Шахматные комбинации. Разнообразие шахматной игры. Ценность шахматных фигур.	1
33.	Техника матования одинокого короля.	1
34.	Мат в один, два, три и более ходов.	1
35.	Дифференцированные подходы к постановке мата (две ладьи против короля; ферзь и ладья против короля; ферзь и король против короля)	1
36.	Достижение мата без жертвы материала.	1
37.	Учебные положения на мат в два хода в эндшпиле. Цугцванг.	1
38.	Учебные положения на мат в два хода в миттельшпиле.	1
39.	Рокировка, комбинации, ведущие к достижению материального перевеса	1
40.	Рокировка, комбинации, ведущие к достижению материального перевеса	1
41.	Система защиты, атака, пешка и ее роль	1
42.	Разрушение королевского прикрытия	1

43.	Типичные комбинации в дебюте	1
44.	Патовые комбинации	1
45.	Учебные игры	1
46.	Учебные игры	1
47.	Учебные игры	1
48.	Учебные игры	1
49.	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол. Правила игры.	1
50.	Организация и проведение соревнований по волейболу	1
51.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1
52.	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1
53.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1
54.	Игра по упрощенным правилам	1
55.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами волейбола.	1
56.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1
57.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
58.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку.	1
59.	Встречные и линейные эстафеты. Учебная игра в волейбол.	1
60.	Учебная игра в волейбол.	1
61.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1
62.	Учебная игра в волейбол.	1
63.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра в волейбол	1
64.	Учебная игра в волейбол.	1
65.	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1
66.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра в волейбол.	1
67.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	1
68.	Учебная игра в волейбол.	1
69.	Передача мяча двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
70.	Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра в волейбол.	1
71.	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра в волейбол.	1
72.	Прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёрам.	1
73.	Линейные эстафеты. Нижняя прямая подача.	1
74.	Прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёрам.	1
75.	Учебная игра в волейбол с правилами судейства. Правила соревнований.	1
76.	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра в волейбол.	1
77.	Учебная игра в волейбол	1

78.	Учебная игра в волейбол	1
79.	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1
80.	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди.	1
81.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1
82.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Правила соревнований.	1
83.	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
84.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
85.	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
86.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	1
87.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1
88.	Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
89.	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1
90.	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1
91.	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1
92.	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	1
93.	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1
94.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1

95.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1
96.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол.	1
97.	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
98.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
99.	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
100.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1
101.	Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
102.	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол	1
Итого		102

### Тематический план для группы 6 часов в неделю

№	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях гандболом. История возникновения игры гандбол. Правила игры	2
2.	Стойка игрока. Перемещения. Ведение мяча. Правила техники безопасности.	2
3.	Основные приемы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	2
4.	Ведение мяча. Перемещения в стойке. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ловля и передача мяча двумя руками на месте в парах. Ведение мяча.	2
5.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении в парах (тройках, квадрате)	2
6.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	2
7.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	2

8.	Выравнивание и выбивание мяча. Блокирование броска.	2
9.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
10.	Тактика свободного нападения.	2
11.	Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	2
12.	Учебно-тренировочная игра в гандбол.	2
13.	Учебно-тренировочная игра в гандбол.	2
14.	Основные элементы. Стойка игрока. Перемещения. Ведение мяча.	2
15.	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	2
16.	Ловля и передача мяча двумя руками на месте в парах. Ведение мяча.	2
17.	Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении в парах (тройках, квадрате)	2
18.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	2
19.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	2
20.	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	2
21.	Выравнивание и выбивание мяча. Блокирование броска.	2
22.	Учебно-тренировочная игра	2
23.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
24.	Тактика свободного нападения.	2
25.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	2
26.	Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	2
27.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	2
28.	Учебно-тренировочная игра в гандбол.	2
29.	Учебно-тренировочная игра в гандбол.	2
30.	Учебно-тренировочная игра в гандбол.	2
31.	Инструктаж по ТБ на занятиях шахматами. История шахмат. Шахматная доска. Шахматные фигуры, расстановка, их ходы.	2
32.	Шахматные комбинации. Разнообразие шахматной игры. Ценность шахматных фигур.	2
33.	Техника матования одинокого короля.	2
34.	Мат в один, два, три и более ходов.	2
35.	Дифференцированные подходы к постановке мата (две ладьи против короля; ферзь и ладья против короля; ферзь и король против короля)	2
36.	Достижение мата без жертвы материала.	2
37.	Учебные положения на мат в два хода в эндшпиле. Цугцванг.	2
38.	Учебные положения на мат в два хода в миттельшпиле.	2
39.	Рокировка, комбинации, ведущие к достижению материального перевеса	2

40.	Рокировка, комбинации, ведущие к достижению материального перевеса	2
41.	Система защиты, атака, пешка и ее роль	2
42.	Разрушение королевского прикрытия	2
43.	Типичные комбинации в дебюте	2
44.	Патовые комбинации	2
45.	Учебные игры	2
46.	Учебные игры	2
47.	Учебные игры	2
48.	Учебные игры	2
49.	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол. Правила игры.	2
50.	Организация и проведение соревнований по волейболу	2
51.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	2
52.	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	2
53.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	2
54.	Игра по упрощенным правилам	2
55.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами волейбола.	2
56.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	2
57.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2
58.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку.	2
59.	Встречные и линейные эстафеты. Учебная игра в волейбол.	2
60.	Учебная игра в волейбол.	2
61.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	2
62.	Учебная игра в волейбол.	2
63.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра в волейбол	2
64.	Учебная игра в волейбол.	2
65.	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	2
66.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра в волейбол.	2
67.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	2
68.	Учебная игра в волейбол.	2
69.	Передача мяча двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2
70.	Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра в волейбол.	2
71.	Нижняя прямая подача мча. Учебная игра в волейбол.	2
72.	Прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёрам.	2
73.	Линейные эстафеты. Нижняя прямая подача.	2
74.	Прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёрам.	2

75.	Учебная игра в волейбол с правилами судейства. Правила соревнований.	2
76.	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра в волейбол.	2
77.	Учебная игра в волейбол	2
78.	Учебная игра в волейбол	2
79.	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры. Правила игры. Правила игры. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	2
80.	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди.	2
81.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	2
82.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Правила соревнований.	2
83.	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	2
84.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	2
85.	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	2
86.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	2
87.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	2
88.	Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	2
89.	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	2
90.	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	2
91.	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	2
92.	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	2
93.	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы	2

	в движении. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	
94.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Правила ТБ при игре в баскетбол.	2
95.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	2
96.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол.	2
97.	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	2
98.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	2
99.	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	2
100.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	2
101.	Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	2
102.	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол	2
Итого		204



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 22023141085098361660399424309462323140649109754

Владелец Власова Галина Петровна

Действителен с 14.09.2022 по 14.09.2023