

ПРИНЯТО на заседании педагогического совета МОУ «СОШ №5» протокол № 19 от «11» 06 2020г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ «СОШ №5» /Э.С.Исаева / Приказ № 56/07-05 от «11» 06 2020г. 
--	--

Дополнительная общеразвивающая программа «Стритбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 70 часов

Возраст детей: 9-14 лет

Савостина Ольга Владимировна
педагог дополнительного образования

2020 г. Энгельс

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стритбол» является программой физкультурно- спортивной направленности и предназначена для организации занятий по игровым видам спорта в системе дополнительного образования.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Стритбол» обусловлена высокой популярностью и востребованностью игровых видов спорта у подростков и определяется запросом со стороны их родителей. Программа актуальна, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, что благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия спортивными играми приучают занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Волейбол, баскетбол и бадминтон своими техническими и методическими средствами эффективно позволяют обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Отличительная особенность данной программы от уже существующих состоит в том, что она дает теоретические основы видов спорта, не изучаемых в школьной программе по физической культуре (пляжный волейбол, стритбол).

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Возраст обучающихся 9-14 лет.

Программа рассчитана на 5 месяцев обучения.

Общее количество часов: 70 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

Форма обучения очная.

Формируются группы детей в количестве 14-16 человек. Группы обучающихся формируются в соответствии с возрастом и физическими данными обучающихся для дифференциации по сложности предлагаемого материала. Для приема в спортивную секцию необходима справка о состоянии здоровья.

Возрастные особенности обучающихся 9-11 лет.

При разработке данной программы учитывались психологические особенности детского и подросткового возраста, их ведущая деятельность, интересы, возможности, способности. Младший школьник – человек, активно овладевающий навыками общения. В этот период происходит активное установление дружеских контактов. Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей являются одной из важных задач развития на этом возрастном этапе.

В 9-11 лет школьники значительно острее переживают замечания, полученные в присутствии других детей. В этом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. Дети в этом возрасте получают удовольствие от своей хорошей физической координации. Они ищут приключения, впечатления и физические упражнения. В ответ на внешний раздражитель, каким являются физические упражнения, развиваются и совершенствуются условно-рефлекторные связи.

Возрастные особенности обучающихся 12-14 лет.

Главная психологическая особенность детей данного возраста – изучение своего внутреннего мира, осознание своей неповторимости, открытие своих внутренних талантов, своих ценностей. Именно поэтому данная программа ориентирована, прежде всего, на создание условий, необходимых для личностного самоопределения и

самореализации в социуме, создание благоприятной атмосферы, позволяющей активизировать этот процесс.

В подростковом возрасте физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивый интерес к регулярным занятиям игровыми видами спорта.

Задачи программы:

Образовательные:

- расширить область знаний по волейболу, пляжному волейболу, баскетболу, стритболу и бадминтону;
- обучить техническим действиями и тактическим приемами игры в волейбол, баскетбол, стритбол, бадминтон.

Воспитательные:

- воспитать потребности у детей в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- формировать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- содействовать развитию физической подготовленности и волевых качеств обучающихся.

Планируемые результаты:

Предметные:

- обучающиеся расширят область знаний по волейболу, пляжному волейболу, баскетболу, стритболу и бадминтону;
- обучающиеся овладеют техническими действиями и тактическими приемами игры в волейбол, баскетбол, стритбол, бадминтон.

Личностные:

- у обучающихся сформированы потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- у обучающихся сформированы положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- повышение уровня физической подготовленности занимающихся.

Способы определения результативности реализации программы

Методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов тестирования, опросов, участия обучающихся в соревнованиях, педагогический мониторинг (задания и тесты), самооценка обучающегося.

Виды контроля:

- 1.входной контроль по общей физической подготовке (январь)
- 2.итоговый контроль по общей физической подготовке (май)
- 2.итоговый контроль после изучения каждого раздела программы

Учебный план

№	Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Форма подведения итогов
			теория	практика	
	Раздел 1. Волейбол	32	2	30	
	Контрольные нормативы по ОФП (входной контроль)			1	контрольные упражнения

1.1	Знания о физической культуре Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития пляжного волейбола. Оборудование и инвентарь. Правила игры и соревнований по пляжному волейболу.		2		устный опрос
1.2	Общеразвивающие упражнения ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.			2	наблюдение, практическое выполнение
1.3	Общая физическая подготовка Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, ловкость.			3	наблюдение, практическое выполнение
1.4	Специальная физическая подготовка Подвижные игры. Эстафеты. Двухсторонние игры соревновательного характера.			8	наблюдение, практическое выполнение
1.5	Техническая подготовка Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи: нижняя прямая подача нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, верхняя прямая подача Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки.			14	тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации
1.6	Соревнования по волейболу			2	итоговый контроль
Раздел 2. Баскетбол		30	2	28	
2.1	Знания о физической культуре Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. История возникновения и развития стритбола. Правила игры и соревнований в стритболе. Жесты судей. Оборудование и инвентарь.		2		устный опрос
2.2	Общеразвивающие упражнения ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.			2	наблюдение, практическое выполнение
2.3	Общая физическая подготовка Развитие двигательных качеств			4	наблюдение, практическое выполнение
2.4	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты движений, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости баскетболиста.			6	наблюдение, практическое выполнение

2.5	Техническая подготовка Техника передвижений, ведения, передач, бросков			12	тестирование, наблюдение, практическое выполнение, метод демонстрации
2.6	Тактическая подготовка Тактика нападения и защиты Участие в соревнованиях Судейская практика			2	наблюдение, практическое выполнение
2.7	Соревнования по стритболу			2	итоговый контроль
	Раздел 3. Бадминтон	8	1	7	
3.1	Знания о физической культуре Инструктаж по технике безопасности на занятиях по бадминтону. История развития бадминтона. Основные понятия и термины в бадминтоне. Правила игры. Инвентарь. Основные технические приемы игры.		1		устный опрос
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Способы держания ракетки. Стойки: при подаче, при приеме, игровые, высокие, средние, низкие, атакующие, защитные, универсальные. Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далекая, высокая, атакующая. Удары: открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высоко-далекий, атакующий. Передвижения. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, силы кисти, быстроты, ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности.			2	наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации
3.3	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с воланом, с ракеткой; выполняемые с ракеткой, одним или двумя воланами. Стойки при подаче, при приеме волана. Удары. Подачи. Передвижения по зонам площадки.			3	тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации
3.4	Соревнования по бадминтону			1	итоговый контроль
	Контрольные нормативы по ОФП (итоговый контроль)			1	контрольные упражнения

Содержание учебного плана

Раздел 1. Волейбол (32 часа)

1.1 Знания о физической культуре.

Теория (2 часа)

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития пляжного волейбола. Оборудование и инвентарь. Правила игры в пляжный волейбол. Ознакомление с правилами соревнований по пляжному волейболу.

1.2 Общеразвивающие упражнения

Практика (2 часа)

ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.

1.3 Общая физическая подготовка

Практика (2 часа)

В состав ОФП входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи, мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения включают бег, прыжки и метания. Подвижные игры. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий

1.4 Специальная физическая подготовка

Практика (8 часов)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести, для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач мяча, выполнении подач и нападающих ударов.

1.5 Техническая подготовка

Практика (14 часов)

Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи. Передача мяча сверху двумя руками: над собой на месте и после перемещения различными способами. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Подачи. Нижняя прямая (боковая); в стену, через сетку.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

Техника защиты.

Перемещения и стойки. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки.

Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками. Прием мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.

1.6 Соревнования по волейболу

Практика (2 часа)

Раздел 2. Баскетбол (30 часов)

2.1 Знания о физической культуре

Теория (2 часа)

Правила и техника безопасности на занятиях по баскетболу. История возникновения и

развития стритбола, правила игры и соревнований, жесты судей.

2.2 Общеразвивающие упражнения

Практика (2 часа)

ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.

2.3 Общая физическая подготовка.

Практика (4 часа)

Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. Упражнения типа «полоса препятствий».

2.4 Специальная физическая подготовка .

Практика (6 часов)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Комбинированные упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости. Игры. Круговая тренировка.

2.5 Техническая подготовка

Практика (12 часов)

1. Упражнения без мяча. Передвижения различными способами, в различных направлениях. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения, в один шаг после ускорения, в два шага после ускорения. Повороты на месте, в движении.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте, с шагом вперед, в движении. Передача одной рукой от плеча с шагом вперед, после ведения мяча, одной (двумя) рукой с отскоком от пола. Ловля мяча после отскока, высоко летящего и катящегося мяча.

3. Ведение мяча. На месте. В движении бегом, с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно

4. Броски мяча. Одной рукой (двумя руками) в с места. Двумя руками от груди в щит (корзину) после ведения и остановки. Одной рукой в корзину с места, после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. В прыжке со средней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

2.6 Тактическая подготовка

Практика (2 часа)

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

2.7 Соревнования по баскетболу, стритболу.

Практика (2 часа)

Раздел 3. Бадминтон (8 часов)

3.1 Знания о физической культуре

Теория (1 час)

История развития бадминтона, основные понятия и термины в бадминтоне. Правила игры. Инвентарь. Размеры игровой площадки. Основные технические приемы игры в бадминтоне. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону.

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Практика (2 часа)

Способы держания ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Стойки: при подаче, при приеме, игровые, высокие, средние, низкие, атакующие,

защитные, универсальные. Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далекая, высокая, атакующая. Удары: открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высоко-далекий, атакующий. Передвижения: вперед, назад, в сторону, простой, переменный, приставной, перекрестный, выпад, прыжок, бег. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности.

3.3 Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью Практика (3 часа)

Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с воланом, с ракеткой, выполняемые с ракеткой, одним или двумя воланами. Стойки при подаче, при приеме волана. Удары. Подачи. Передвижения по зонам площадки. Игра по правилам.

3.4 Контрольные соревнования по бадминтону

Практика (2 часа)

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - соревновательная деятельность. Это мероприятие служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивает детский коллектив.

Формы аттестации: участие в соревнованиях и играх, контрольные упражнения, педагогическое наблюдение, опрос.

II Комплекс организационно-педагогических условий

Методическое обеспечение программы дополнительной общеразвивающей программы

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса
Общефизическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	словесные методы, наглядные методы, практические методы
Специальная физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	словесные методы, наглядные методы, практические методы
Техническая подготовка	Объяснение, практическое занятие, демонстрация технического действия	словесные методы, наглядные методы, практические методы
Тактическая подготовка	Беседа, тренировка, участие в соревнованиях	словесные методы, наглядные методы, практические методы
Теоретическая подготовка	Беседа, показ видеоматериала	словесные методы, наглядные методы
Контроль умений и навыков	Соревнования, тестирование	Индивидуальный. Участие в соревнованиях. Метод опроса

Условия реализации программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МОУ «СОШ

№ 5» с волейбольной и баскетбольной разметкой площадки.

Материально-техническое обеспечение программы.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -10 штук;

набивные мячи – 3 шт;

перекладины для подтягивания в висе – 4 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты- 6 шт;

баскетбольные мячи- 20 шт;

теннисные мячи -10 штук;

фишки- 10 шт.

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов;

кольца для баскетбола- 8шт;

волейбольные стойки- 4 шт.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение: методические пособия по спортивным играм, методике занятий и тренировок; инструкции по технике безопасности, нормативные документы по дополнительному образованию.

Оценочные материалы

1. После изучения каждого раздела программы предполагается зачет в виде соревнований по волейболу, баскетболу, стритболу и бадминтону с награждением участников грамотами и дипломами.
2. Самые интересные моменты тренировок и соревнований размещаются на информационном стенде в виде фотовыставки.
3. Обучающиеся заполняют зачетную карточку (приложение 2).

Список литературы и электронных ресурсов

Литература для педагога (раздел по волейболу)

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

Литература для обучающихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Литература для педагога (раздел по баскетболу)

- 1.Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 2014г. - 256 с. с илл.
- 2.Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2016. - 211, [13] с.: с илл.
- 3.Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 2011г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
- 4.Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2014 г.

Литература для обучающихся

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! М.:Просвещение.2004

Литература для педагога (раздел по бадминтону)

1. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузвх/В.Г. Турманидзе: учебное пособие.- Омск: Изд-во Ом.гос.ун-та,2008.-72
- 2.Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания /В.М.Мачнев.-Оренбург:ГОУ ОГУ, 2003.-27с
- 3.Турманидзе В.Г. Учимся играть в бадминтон/В.Г.Турманидзе., А.В. Турманидзе.- М.:Чистые пруды, 2009.-32.:ил.-(Библиотека «Первого сентября». Серия «Спорт в школе» вып.25)

Литература для обучающихся

Скрипто А.В., Шульман В.С. В игре стремительный волан.-Минск: Полымя, 1990.-С.14.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведе- ния занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место прове- дения	Форма контроля
Раздел «Волейбол»								
1	январь	11	По расписанию учебного заведения	теоре тичес кое	1	Инструктаж по т.б. История возникновения и развития пляжного волейбола.	спортивный зал МОУ «СОШ № 5»	устный опрос
2		11		тести рова ние	1	Входной контроль по ОФП		контроль ные упражнен ия
3		13		теоре тичес кое	1	Оборудование и инвентарь. Правила игры и соревнований (пляжный волейбол).		устный опрос
4		13		Групповые учебно-тренировочные занятия	1	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста.		тестирова ние, наблюде ние, практичес кое выполне ние, вызов, метод демонст рации
5		18			1	Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.		
6		18			1	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками.		
7		20			1	Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.		тестирова ние, наблюде ние, практичес кое выполне ние, вызов, метод демонст рации
8		20			1	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.		
9		25			1	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Основные правила игры в пляжный волейбол.		
10		25			1	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками		
11		27			1	Развитие быстроты и прыгучести. Введение в начальные игровые ситуации		
12		27			1	Развитие быстроты и прыгучести.		

					Нижняя прямая подача.		
13	февраль	01		1	Физическая подготовка. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		
14		01		1	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.		тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации
15		03		1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами		
16		03		1	Верхняя подача. Упражнения для развития прыгучести.		
17		08		1	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя подача		
18		08		1	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.		тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации
19		10		1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами		
20		10		1	Прием подачи. Жесты судей.		
21		15		1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника.		
22		15		1	Общая и специальная подготовка. Нижняя и верхняя подача по указанным зонам.		
23-24		17		2	Обучение защитным действиям. Учебная игра		
25		22		1	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.		
26		22		1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Учебная игра		
27		24		1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи		
28		24		1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи		
29-30		01	спор-тив-ная игра	2	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры.		
31-32		03		2	Игра в волейбол по основным правилам		соревнование
		03	соре-в нова-				

				ния						
Раздел «Баскетбол»										
32	март	10	По расписанию учебного заведения	теоретическое	1	Инструктаж по т.б История возникновения и развития стритбола.	спортивный зал	устный опрос		
33		10			1	Правила игры и соревнований (стритбол). Жесты судей. Оборудование и инвентарь.		устный опрос		
34		15			Групповые учебно-тренировочные занятия	1		Основная стойка, передвижение приставными шагами. Остановка двумя шагами и прыжком	тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации	
35				1		Передвижения с изменением направления, с чередованием скорости				
36				17		1		Остановка прыжком после ускорения. Повороты вперед и назад на месте		
37						1		Ловля и передача мяча двумя руками от груди при передвижении		
38		22		1		Ведение мяча на месте, в движении, по прямой , по кругу, «змейкой»		тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации		
39				1		Броски мяча в корзину двумя руками от груди				
40		24		1		Круговая тренировка по баскетболу			тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации	
41				1		Бросок мяча в баскетбольный щит после ведения				
42		29		1		Ловля мяча после отскока от пола, ловля и передача мяча с шагом				тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации
43				1		Ведение мяча с изменением направления				
44		31		1		Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с отскоком на разную высоту		тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации		
45				1		Бросок мяча в прыжке одной рукой с места				
46	05	1		Штрафной бросок		тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации				
47		1		Ведение мяча с обводкой защитника. Ловля катящегося мяча						
48	07	1		Передачи мяча при встречном движении и с отскоком от пола					тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации	
49		1		Бросок мяча от головы, бросок снизу двумя руками						
50	12	1		Ведение мяча без зрительного контроля				тестирование, наблюдение, практическое выполнение, вызов, метод демонстрации		
51				1						Ловля мяча с полуотскока, ловля высоко летящего мяча
52	1			Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях						
53	1			Перехват мяча. Борьба за мяч, не попавший в корзину.						
54	19			1		Взаимодействие в нападении. Вырывание и выбивание мяча.				
55		1		Баскетбольные тесты. Жесты судей.						

56					1	Баскетбольные тесты. Жесты судей.		
57		21			1	Круговая тренировка по баскетболу		
58		21			1	Круговая тренировка по баскетболу		
59		26		спор- тив- ная игра	1	Учебная игра в баскетбол по основным правилам.		
60		26			1	Учебная игра в стритбол по основным правилам.		
61		28		соре- внов- ания	1	Игра в баскетбол по основным правилам		соре- внова ние
62		28			1	Игра в стритбол по основным правилам		
Раздел «Бадминтон»								
63		05		теоре- тичес- кое	1	Инструктаж по т.б. История развития бадминтона. Правила игры. Инвентарь.		устный опрос
64		05			1	Упражнения с воланом и ракеткой Короткая подача закрытой стороной ракетки. Высокодалекая подача.		тести- рова- ние, наблю- дение, практи- чес- кое выпол- нение, вызов, метод демон- стра- ции
65		12			1	Подвижные игры с воланом и ракеткой. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки.		
66	май	12			1	Игровые стойки. Короткая подача открытой стороной ракетки.		
67		17			1	Техника нападающего удара- смеш. Удары над головой закрытой стороной ракетки.		
68		17		груп- повая спор- тив- ные игры	1	Круговая тренировка по бадминтону. Одиночные игры в бадминтон.		
69		19		соре- внов- ания	1	Игра в бадминтон 2*2 по упрощенным правилам		соре- внова ние
70		19		тести- рова- ние	1	Итоговый контроль по ОФП		Контроль ные упражне- ния

Зачетная карточка

Ф.И. ребенка _____

№	Контроль по общей физической подготовке		
	Контрольные упражнения	Входной (январь)	Итоговый (май)
1	бег 20 м.		
2	бег с изменением направления (5х6 м)		
3	прыжок в длину с места		
4	метание набивного мяча из-за головы двумя руками		
	Результаты соревнований		
1	волейбол		
2	баскетбол		
3	стритбол		
4	бадминтон		