

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

РЕКОМЕНДОВАНО

на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ № 14»
Протокол № 1
«29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 14»
_____ О.Н. Гарбарт
Приказ № 231
от «30» августа 2019 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Спортивные игры»**

**Программа рассчитана для детей 5-9 классов
Срок реализации 5 лет**

Авторы составители:
Закирова Т.Ю., учитель физической
культуры
Гранкина Л.Н., учитель физической
культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 14» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения программы

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1-й год обучения

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Общие правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. История развития физкультуры и спорта, баскетбола, волейбола.

Знания о контроле, самоконтроле, первая помощь при травмах. Техника, тактика спортивных и подвижных игр, правила игр и соревнований по волейболу и баскетболу.

Раздел 2. Основы техники и тактики игры в волейбол

Пионербол, как основа обучения правилам игры в волейбол. Основы техники и тактики игры волейбол.

Нижняя прямая подача мяча, передача двумя руками сверху и снизу; нападающий удар; стойки и перемещения в стойке волейболиста, приём мяча снизу двумя руками. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры на воздухе, в спортивном зале.

Двусторонняя учебная игра волейбол.

Раздел 3. Основы техники и тактики игры в баскетбол

Стойка баскетболиста, перемещение в стойке, ведение мяча, ловля одной и двумя руками. Остановки: остановка двумя шагами, прыжком. Повороты, передачи мяча в движении и на месте, броски и добивание мяча.

Техника нападения и техника защиты, передвижения, техника владения мяча. Индивидуальные и групповые действия в игре. Личная защита. Подвижные игры на воздухе, в спортивном зале. Двусторонняя учебная игра.

Раздел 4. Контрольные испытания, соревнования

Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Соревнования по баскетболу и волейболу.

- 1) Бег 30 м (сек)
- 2) Челночный бег 3x10 м (сек)
- 3) Прыжки в длину с места (см)
- 4) 6-минутный бег (м)
- 5) Наклон вперед из положения сидя (см)
- 6) Подтягивание из виса (мальчики), подтягивание из виса лежа (девочки), кол-во раз
- 7) Высота подскока (см)
- 8) Ведение мяча 20 м (сек)
- 9) Штрафные броски (из 10)

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие скоростной выносливости, координации, развитие общей выносливости, упражнения на развитие подвижности суставов.

Знать и выполнять правила игры, передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Владеть техникой ведения, бросков, приемов мяча. Уметь выполнять технико-тактические действия в игре.

2-й год обучения

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Общие правила техники безопасности на занятиях баскетболом и волейболом в спортивном зале. История развития физкультуры и спорта, баскетбола, волейбола. Повторение правил игры волейбол, баскетбол, новые изменения в правилах.

Знания о контроле, самоконтроле, первая помощь при травмах.

Раздел 2. Основы техники и тактики игры в волейбол

Основы техники и тактики игры волейбол: игра в защите и нападении.

Подача; передача двумя руками сверху и снизу; нападающий удар; стойки и перемещения в стойке волейболиста, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча отраженного сеткой. Падения в волейболе. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Подвижные игры на воздухе, в спортивном зале. Двусторонняя учебная игра волейбол.

Раздел 3. Основы техники и тактики игры в баскетбол

Стойка баскетболиста, перемещение в стойке, ведение мяча, ловля одной и двумя руками. Остановки: остановка двумя шагами, прыжком. Повороты, передачи мяча в движении и на месте, броски и добивание мяча, перехват, вырывание и выбивание мяча. Индивидуальные и групповые действия в игре. Личная защита. Техника нападения и техника защиты, техника владения мячом. Быстрый прорыв. Подвижные игры на воздухе, в спортивном зале. Двусторонняя учебная игра.

Раздел 4. Контрольные испытания, соревнования

Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Соревнования по баскетболу и баскетболу.

- 1) Бег 30 м (сек)
- 2) Челночный бег 3x10 м (сек)
- 3) Прыжки в длину с места (см)
- 4) 6-минутный бег (м)
- 5) Наклон вперед из положения сидя (см)
- 6) Подтягивание из виса (мальчики), Подтягивание из виса лежа (девочки), кол-во раз
- 7) Высота подскока (см)
- 8) Ведение мяча 20 м (сек)
- 9) Двухшажная техника броска без сопротивления 10 справа, 10 слева
- 10) Штрафные броски (из 10)
- 11) Преодоление полосы препятствий на время с элементами баскетбола.
- 12) Количество попаданий на подаче в волейболе.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы быстроты, общей и скоростной выносливости, гибкости, упражнения на растягивание и расслабление мышц, развитие скоростно-силовых способностей, координации и быстроты реакции.

Владеть техникой ведения, бросков, приемов мяча. Уметь выполнять технико-тактические действия.

3-й год обучения

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Общие правила техники безопасности на занятиях баскетболом, волейболом и регби в спортивном зале. Повторение правил игры волейбол, баскетбол, новые изменения в правилах. Правила игры регби. Жесты судей в спортивных играх баскетбол, волейбол и регби. Знания о контроле, самоконтроле, первая помощь при травмах.

Раздел 2. Основы техники и тактики игры в волейбол

Основы техники и тактики игры волейбол: игра в защите и нападении.

Подача; передача двумя руками сверху и снизу; нападающий удар; стойки и перемещения в стойке волейболиста, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча отраженного сеткой; 3 передачи в зоне. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3. Выбор места при приеме нижней подачи, расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Двусторонняя учебная игра волейбол. Соревнования по волейболу.

Раздел 3. Основы техники и тактики игры в баскетбол

Перемещение в баскетболе. Техника владения мячом: ведение мяча, ловля, передачи, финты и заслоны. Индивидуальные и групповые действия в игре. Личная защита. Техника

нападения и техника защиты. Двусторонняя учебная игра. Участие в соревнованиях по баскетболу.

Раздел 4. Основы техники и тактики игры в регби

Перемещение по площадке с изменениями направления и скорости (квадраты). Игра «Догоняшки» с изменениями правил. Приемы владения мячом в регби: индивидуальные упражнения с мячом, отработка паса, удары ногой; групповые действия с мячом, (тач-регби). Свободный и штрафной удар. Техничко-тактическая подготовка игроков.

Раздел 5. Контрольные испытания, соревнования

Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Соревнования по баскетболу, волейболу, регби.

- 1) Челночный бег 5x10 м (сек)
- 2) Прыжки в длину с места (см)
- 3) Наклон вперед из положения сидя (см)
- 4) Высота подскока (см).
- 5) Преодоление полосы препятствий на время с элементами баскетбола.
- 6) Количество попаданий на подаче в волейболе по зонам.

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, гибкости, упражнения на растягивание и расслабление мышц, развитие скоростно-силовых способностей, координации и быстроты реакции.

Владеть техникой ведения, бросков, приемов мяча. Уметь выполнять технико-тактические действия в игре.

4-й год обучения

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Краткая характеристика игровых видов спорта. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). История развития и возникновения игры, правила игры. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Знания о контроле, самоконтроле, первая помощь при травмах. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

Раздел 2. Основы техники и тактики игры в баскетбол

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Групповые и командные действия в нападении и защите.

Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

Техника защиты. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Техника овладения мячом. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Позиционное нападение, быстрый прорыв. Действия одного защитника против двух нападающих. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Групповые действия; взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.

Тактика защиты. Индивидуальные действия; противодействие при бросках мяча в корзину. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – проскальзывание. Командные действия: плотная личная система защиты. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Двусторонняя учебная игра.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20 - 30 м.; 2 - 3 x 30 - 40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м, Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на дальность.

Специальная подготовка:

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревновании с партнёром, вдогонку за партнёром, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (3-6 кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360⁰ прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках

от лицевой до лицевой линии. Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см без отягощения, с отягощением (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки через скакалку. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперёд-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствий. Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Раздел 4. Контрольные испытания, соревнования

Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Соревнование по баскетболу.

Общая и специальная физическая подготовленность

1. Бег 60 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Бег 20 м.

Техническая подготовленность

1. Ведение мяча 20 м.
2. Штрафные броски.
3. Броски в движении после ведения.
4. Броски с точек

Штрафные броски. Игрок выполняет 5 серий по 2 броска (10 бросков). После первого броска мяч ему подаёт партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий.

Ведение мяча 20 м. Учащийся ведёт мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (с), а также даётся экспертная оценка техники выполнения ведения. Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии учащийся ведёт мяч к щиту, входит в трёхсекундную зону между 1 и 2 усиками и совершает бросок в движении. Повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Броски с точек. Учащийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом: точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца; точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита; точки 5 и 6 – на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90° к проекции щита (т.е. прямо перед щитом); точки 7 и 8 – симметрично точкам 3 и 4 справа от щита; точки 9 и 10 – симметрично точкам 1 и 2 справа от щита. Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки - 3 м, для учебно-тренировочных групп – 3,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 – соответственно 4,5 и 5 м.

5-й год обучения

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Понятие о физическом и психическом здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие (оптимальный двигательный режим; закаливание, личная гигиена,

рациональное питание, отказ от вредных привычек). Физическое развитие. Физическая подготовленность и её слагаемые. Физические упражнения и их направленность. Понятие физической нагрузки и её контроль. Личная гигиена подростков. Физиологические и психологические последствия употребления алкогольных напитков, наркотиков. Питание и здоровье (компоненты питания, ожирения и диеты). Приёмы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний. Предупреждение заболеваний и самоконтроль. Понятие о духовном и телесном совершенствовании.

Способы самоконтроля. Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Раздел 2. Основы техники и тактики игры в волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.

Овладение техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0). Позиционное нападение с изменением позиций игроков

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. На развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры продолжительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.; ведение мяча в высокой, низкой, средней стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Знания. Знание терминологии избранной спортивной игры, техника ловли, передачи, ведения, удара или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры; помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке места проведения игры.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения для совершенствования технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Формы организации и виды деятельности

На занятиях предусматриваются следующие формы организации деятельности: познавательные беседы об истории и развитии игровых видов спорта, просмотр видео- и аудио материалов, практические занятия, соревнования, игры, судейская практика, эстафеты.

Содержание программы «Спортивные игры» предполагает следующие виды деятельности: спортивно-оздоровительная, познавательная, игровая.

Тематическое планирование

1-й год обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Основы теоретических знаний	2
2	Основы техники и тактики игры в волейбол	33
3	Основы техники и тактики игры в баскетбол	33
4	Контрольные испытания, соревнования	2
5	Общая и специальная физическая подготовка	В процессе занятий
ИТОГО		70

2-й год обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Основы теоретических знаний	2
2	Основы техники и тактики игры в волейбол	33
3	Основы техники и тактики игры в баскетбол	33
4	Контрольные испытания, соревнования	2
5	Общая и специальная физическая подготовка	В процессе занятий
ИТОГО		70

3-й год обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Основы теоретических знаний	3
2	Основы техники и тактики игры в волейбол	20

3	Основы техники и тактики игры в баскетбол	20
4	Основы техники и тактики игры в регби	25
5	Контрольные испытания, соревнования	2
6	Общая и специальная физическая подготовка	В процессе занятий
	ИТОГО	70

4-й год обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Основы теоретических знаний	2
2	Основы техники и тактики игры в баскетбол	31
3	Общая и специальная физическая подготовка	В процессе занятий
4	Контрольные испытания, соревнования	2
	ИТОГО	35

5-й год обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Основы теоретических знаний	2
2	Основы техники и тактики игры в волейбол	32
3	Общая и специальная физическая подготовка	В процессе занятий
	ИТОГО	34