

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16 Р.П.ПРИЮТОВО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
БЕЛЕБЕЕВСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
(МАОУ СОШ №16 р.п.Приютово)**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО

\_\_\_\_\_.

Протокол № \_\_\_\_\_

от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Ладжаби А.Т.

от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ СОШ №16  
р.п.Приютово

\_\_\_\_\_ Габдуллина Р.З.

Приказ № \_\_\_\_\_

от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Спортивные игры»  
(для 10-11 классов образовательной организации)**

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г.
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся ФООП НОО, ФООП ООО, ФООП СОО».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.06.2025 № 467 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования».
- Основной образовательной программой среднего общего образования МАОУ СОШ №16 р.п.Приютово
- Положением о внеурочной деятельности в МАОУ СОШ №16 р.п.Приютово

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки :

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи:**

- 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;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 час в неделю в каждом из 10 классов, всего 68 часа в год. 11 классы, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

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

## **Содержание программы**

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка

### **10-11 классы**

#### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.

Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

#### ***Баскетбол***

*1. Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

*2. Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

#### ***Волейбол***

*1. Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

*2. Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

#### ***Футбол***

*1. Основы знаний.*

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

## *2. Специальная подготовка*

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 – 3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками.

Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

## **2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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 исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **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, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

| Личностные                               | Регулятивные                                                                                             | Познавательные                                                                                                                                                                                                                                             | Коммуникативные                                                                                                           |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Самоопределение<br>2.Смыслообразование | 1.Соотнесение известного и неизвестного<br>2.Планирование<br>3.Оценка<br>4.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели<br>2.Выделение необходимой информации<br>3.Структурирование<br>4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи<br>5.Рефлексия<br>6.Анализ и синтез<br>7.Сравнение<br>8.Классификации<br>9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами<br>2.Постановка вопросов<br>3.Разрешение конфликтов |

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

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

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся

**смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических 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.

### Тематическое планирование 10 классы

| №<br>п/п | Тема                                                        | Количество часов |             |                | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                                                                                                                                                    |
|----------|-------------------------------------------------------------|------------------|-------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                             | Всего            | Теория      | Практика       |                                                                                                                                                                                                            |
| 1.       | Введение                                                    | 1                | 1           |                |                                                                                                                                                                                                            |
| 2.       | Спортивные<br>игры<br>- Футбол<br>- Волейбол<br>-Баскетбол. | 18<br>25<br>25   | -<br>-<br>- | 18<br>25<br>25 | <a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/<br/>files/volieibol-<br/>obuchieniie-<br/>tiekhnikie-<br/>mietodikie-<br/>ighry.html</a> |
|          |                                                             |                  |             |                |                                                                                                                                                                                                            |
|          |                                                             |                  |             |                |                                                                                                                                                                                                            |
|          |                                                             |                  |             |                |                                                                                                                                                                                                            |
| ИТОГО    |                                                             | (68ч.)           |             |                |                                                                                                                                                                                                            |

### Тематическое планирование 11 классы

| №<br>п/п | Тема                                                        | Количество часов |             |                | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                                                                                                                                                    |
|----------|-------------------------------------------------------------|------------------|-------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                             | Всего            | Теория      | Практика       |                                                                                                                                                                                                            |
| 1.       | Введение                                                    | 1                | 1           |                |                                                                                                                                                                                                            |
| 2.       | Спортивные<br>игры<br>- Футбол<br>- Волейбол<br>-Баскетбол. | 10<br>12<br>12   | -<br>-<br>- | 10<br>12<br>12 | <a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/<br/>files/volieibol-<br/>obuchieniie-<br/>tiekhnikie-<br/>mietodikie-<br/>ighry.html</a> |
| ИТОГО    |                                                             | (34ч.)           |             |                |                                                                                                                                                                                                            |



### Календарно-тематическое планирование 10 классы

| №<br>уро<br>ка | Тематические блоки,<br>темы                                                   | Кол-во<br>часов | Форма<br>проведения<br>занятий | Дата изучения |      | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------|---------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                               |                 |                                | план          | факт |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Баскетбол      |                                                                               | 26              |                                |               |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1              | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр. | 1               | Теория                         | 10 -          | 10-  | <a href="https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf">https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf</a> ;<br><a href="http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zhелеznyak._sportigry_0.pdf">http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zhелеznyak._sportigry_0.pdf</a> |
| 2              | Стойки и перемещения                                                          | 3               | Практически<br>е занятия       | 10-           | 10-  | <a href="https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf">https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf</a> ;<br><a href="http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zhелеznyak._sportigry_0.pdf">http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zhелеznyak._sportigry_0.pdf</a> |
| 3              | Остановки баскетболиста                                                       | 2               | Практически<br>е занятия       | 10 -          | 10-  | <a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                  |
| 4              | Передача и ловля мяча                                                         | 2               | Практически<br>е занятия       | 10-           | 10-  | <a href="https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf">https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf</a> ;<br><a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf</a>                                 |
| 5              | Ведение мяча                                                                  | 3               | Практически<br>е занятия       | 10 -          | 10-  | <a href="https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf">https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf</a>                                                                                                                                                                          |

|     |                                         |   |                          |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|-----------------------------------------|---|--------------------------|------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                         |   |                          |      |     | 44355/basketboltm.pdf;<br><a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 6   | Броски в кольцо                         | 2 | Практически<br>е занятия | 10-  | 10- | <a href="https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf">https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf</a> ;<br><a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf</a>                                                                                                                 |
| 7   | Игра в защите                           | 3 | Практически<br>е занятия | 10 - | 10- | <a href="https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf">https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf</a> ;<br><a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf</a>                                                                                                                 |
| 8   | Игра в нападении                        | 2 | Практически<br>е занятия | 10-  | 10- | <a href="https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf">https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf</a> ;<br><a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf</a>                                                                                                                 |
| 9   | Диагностирование и<br>тестирование      | 2 | Практически<br>е занятия | 10 - | 10- | <a href="http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXCDPMVGZTLT.pdf">http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXCDPMVGZTLT.pdf</a> ;<br><a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2404.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2404.pdf</a>                                                                                                                                                                                       |
| 10. | Двухсторонняя игра                      | 3 | Практически<br>е занятия | 10-  | 10- | <a href="http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXCDPMVGZTLT.pdf">http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXCDPMVGZTLT.pdf</a> ;<br><a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2404.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2404.pdf</a>                                                                                                                                                                                       |
| 11  | Судейство и организация<br>соревнований | 1 | Практически<br>е занятия | 10 - | 10- | <a href="https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1">https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1</a> ;<br><a href="https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/1994/1/978-5-8050-0390-6_2010.pdf">https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/1994/1/978-5-8050-0390-6_2010.pdf</a> |

|                 |                                                    |           |                          |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------|----------------------------------------------------|-----------|--------------------------|------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                    |           |                          |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 12              | Участие в соревнованиях                            | 1         |                          | 10-  | 10- | <a href="https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1">https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 13              | Участие в соревнованиях                            | 1         |                          | 10-  | 10- | <a href="https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1">https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Волейбол</b> |                                                    | <b>25</b> |                          |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 14              | Верхняя передача двумя руками в прыжке             | 3         | Практически<br>е занятия | 10 - | 10- | <a href="http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html">http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html</a> ;<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=xMBXX5xE8ro&amp;list=PL6y_o_CmMg3N5DzbJpqHTxN0D-_9pXXmc&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=xMBXX5xE8ro&amp;list=PL6y_o_CmMg3N5DzbJpqHTxN0D-_9pXXmc&amp;index=5</a> ;<br><a href="http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod_ehkpofkis_volejbol_astakhova_krakhmalev_stre.pdf">http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod_ehkpofkis_volejbol_astakhova_krakhmalev_stre.pdf</a> |
| 15              | Передача двумя руками назад                        | 2         | Практически<br>е занятия | 10-  | 10- | <a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 16              | Прямой нападающий удар                             | 3         | Практически<br>е занятия | 10 - | 10- | <a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 17              | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. | 2         | Практически<br>е занятия | 10-  | 10- | <a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|    |                                                     |   |                              |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|-----------------------------------------------------|---|------------------------------|------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите   | 2 | Практические занятия         | 10 - | 10- | <a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 19 | Одиночное блокирование и страховка                  | 2 | Практические занятия         | 10-  | 10- | <a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 20 | Двусторонняя учебная игра                           | 3 | Практические занятия, беседа |      |     | <a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 21 | Командные тактические действия в нападении и защите | 2 | Практические занятия, беседа | 10 - | 10- | <a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 22 | Судейская практика                                  | 1 | Практические занятия, беседа | 10-  | 10- | <a href="https://schoolvolley.nso.ru/sites/schoolvolley.nso.ru/wodby_files/files/page_247/sudeyskoe_rukovodstvo_i_instrukcii_2020.pdf">https://schoolvolley.nso.ru/sites/schoolvolley.nso.ru/wodby_files/files/page_247/sudeyskoe_rukovodstvo_i_instrukcii_2020.pdf</a> ;<br><a href="https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Официальные-волейбольные-правила.pdf">https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Официальные-волейбольные-правила.pdf</a> |
| 23 | Соревнования                                        | 2 | Практические занятия         | 10 - | 10- | <a href="https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno_metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1">https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno_metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1</a>                                                                                                                                                                                                                        |
| 24 | Двухсторонняя учебная игра                          | 3 | Практические занятия         | 10-  | 10- | <a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Футбол |                                                       | 17 |                          |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|-------------------------------------------------------|----|--------------------------|------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25     | Удар по мячу, остановка мяча                          | 2  | Практически<br>е занятия | 10 - | 10- | <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;">https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;</a><br><a href="https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html">https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html</a> |
| 26     | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | 2  | Практически<br>е занятия | 10-  | 10- | <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;">https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;</a><br><a href="https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html">https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html</a> |
| 27     | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)    | 2  | Практически<br>е занятия | 10 - | 10- | <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;">https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;</a><br><a href="https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html">https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html</a> |
| 28     | Отбор мяча                                            | 2  | Практически<br>е занятия | 10-  | 10- | <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;">https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;</a><br><a href="https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html">https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html</a> |
| 29     | Вбрасывание мяча                                      | 2  | Практически<br>е занятия | 10 - | 10- | <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;">https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;</a><br><a href="https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html">https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html</a> |
| 30     | Техники игры вратаря                                  | 2  | Практически<br>е занятия | 10-  | 10- | <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;">https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;</a><br><a href="https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html">https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html</a> |
| 31     | Тактика игры в нападении                              | 2  | Практически<br>е занятия | 10 - | 10- | <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;">https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;</a>                                                                                                                                                  |

|              |                         |    |                          |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------|-------------------------|----|--------------------------|------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | и защите                |    |                          |      |     | <a href="https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html">https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html</a>                                                                                                             |
| 32           | Судейская практика      | 1  | Практически<br>е занятия | 10-  | 10- | <a href="https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1">https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1</a> |
| 33           | Участие в соревнованиях | 1  | Практически<br>е занятия | 10 - | 10- | <a href="https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1">https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1</a> |
| 34           | Участие в соревнованиях | 1  | Практически<br>е занятия | 10-  | 10- | <a href="https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1">https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1</a> |
| <b>Итого</b> |                         | 68 |                          |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                           |

### Календарно-тематическое планирование 11 классы

| №<br>урока | Тематические<br>блоки, темы                                                   | Кол-во<br>часов | Форма проведения<br>занятий | Дата изучения |      | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                                                                                                             |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|---------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                                                               |                 |                             | план          | факт |                                                                                                                                                               |
| Баскетбол  |                                                                               | 13              |                             |               |      |                                                                                                                                                               |
| 1          | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр. | 1               | Теория                      | 11-           | 11-  | https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltn.pdf;<br>http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak._sportigry_0.pdf |
| 2          | Стойки и перемещения                                                          | 1               | Практические занятия        | 11-           | 11-  | https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltn.pdf;<br>http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak._sportigry_0.pdf |
| 3          | Остановки баскетболиста                                                       | 1               | Практические занятия        | 11-           | 11-  | http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/20211uhanin.pdf                                                                                                    |
| 4          | Передача и ловля мяча                                                         | 1               | Практические занятия        | 11-           | 11-  | https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltn.pdf;<br>http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/20211uhanin.pdf                 |
| 5          | Ведение мяча                                                                  | 1               | Практические занятия        | 11-           | 11-  | https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltn.pdf;<br>http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/20211uhanin.pdf                 |

|     |                                      |   |                      |     |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|--------------------------------------|---|----------------------|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6   | Броски в кольцо                      | 1 | Практические занятия | 11- | 11- | <a href="https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltn.pdf">https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltn.pdf</a> ;<br><a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/20211uhanin.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/20211uhanin.pdf</a>                                                                                                                 |
| 7   | Игра в защите                        | 1 | Практические занятия | 11- | 11- | <a href="https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltn.pdf">https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltn.pdf</a> ;<br><a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/20211uhanin.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/20211uhanin.pdf</a>                                                                                                                 |
| 8   | Игра в нападении                     | 1 | Практические занятия | 11- | 11- | <a href="https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltn.pdf">https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltn.pdf</a> ;<br><a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/20211uhanin.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/20211uhanin.pdf</a>                                                                                                                 |
| 9   | Диагностирование и тестирование      | 1 | Практические занятия | 11- | 11- | <a href="http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXCDDPMVGZTLT.pdf">http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXCDDPMVGZTLT.pdf</a> ;<br><a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2404.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2404.pdf</a>                                                                                                                                                                                     |
| 10. | Двухсторонняя игра                   | 1 | Практические занятия | 11- | 11- | <a href="http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXCDDPMVGZTLT.pdf">http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXCDDPMVGZTLT.pdf</a> ;<br><a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2404.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2404.pdf</a>                                                                                                                                                                                     |
| 11  | Судейство и организация соревнований | 1 | Практические занятия | 11- | 11- | <a href="https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1">https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1</a> ;<br><a href="https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/1994/1/978-5-8050-0390-6_2010.pdf">https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/1994/1/978-5-8050-0390-6_2010.pdf</a> |
| 12  | Участие в соревнованиях              | 1 |                      | 11- | 11- | <a href="https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1">https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1</a>                                                                                                                                                                            |
| 13  | Участие в соревнованиях              | 1 |                      |     |     | <a href="https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1">https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1</a>                                                                                                                                                                            |

| Волейбол |                                                    | 11 |                              |     |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|----------------------------------------------------|----|------------------------------|-----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14       | Верхняя передача двумя руками в прыжке             | 1  | Практические занятия         | 11- | 11- | <a href="http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html">http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html</a> ;<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=xMBXX5xE8ro&amp;list=PL6y_o_CmMg3N5DzbJpqHTxN0D-_9pXXmc&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=xMBXX5xE8ro&amp;list=PL6y_o_CmMg3N5DzbJpqHTxN0D-_9pXXmc&amp;index=5</a> ;<br><a href="http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod_ehkpofkis_volejbol_astakhova_k_rakhmalev_stre.pdf">http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod_ehkpofkis_volejbol_astakhova_k_rakhmalev_stre.pdf</a> |
| 15       | Передача двумя руками назад                        | 1  | Практические занятия         | 11- | 11- | <a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 16       | Прямой нападающий удар                             | 1  | Практические занятия         | 11- | 11- | <a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 17       | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. | 1  | Практические занятия         | 11- | 11- | <a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 18       | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите  | 1  | Практические занятия         | 11- | 11- | <a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 19       | Одиночное блокирование и страховка                 | 1  | Практические занятия         | 11- | 11- | <a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 20       | Двусторонняя учебная игра                          | 1  | Практические занятия, беседа | 11- | 11- | <a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|               |                                                       |           |                              |     |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------|-------------------------------------------------------|-----------|------------------------------|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21            | Командные тактические действия в нападении и защите   | 1         | Практические занятия, беседа | 11- | 11- | <a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 22            | Судейская практика                                    | 1         | Практические занятия, беседа | 11- | 11- | <a href="https://schoolvolley.nso.ru/sites/schoolvolley.nso.ru/wodby_files/files/page_247/sudeyskoe_rukovodstvo_i_instrukcii_2020.pdf">https://schoolvolley.nso.ru/sites/schoolvolley.nso.ru/wodby_files/files/page_247/sudeyskoe_rukovodstvo_i_instrukcii_2020.pdf</a> ;<br><a href="https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Официальные-волейбольные-правила.pdf">https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Официальные-волейбольные-правила.pdf</a> |
| 23            | Соревнования                                          | 1         | Практические занятия         | 11- | 11- | <a href="https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1">https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1</a>                                                                                                                                                                                                                      |
| 24            | Двухсторонняя учебная игра                            | 1         | Практические занятия         | 11- | 11- | <a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Футбол</b> |                                                       | <b>10</b> |                              |     |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 25            | Удар по мячу, остановка мяча                          | 1         | Практические занятия         | 11- | 11- | <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHDGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6">https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHDGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6</a> ;<br><a href="https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html">https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html</a>                                                                                                                                                             |
| 26            | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | 1         | Практические занятия         | 11- | 11- | <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHDGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6">https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHDGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6</a> ;<br><a href="https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html">https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html</a>                                                                                                                                                             |

|              |                                                    |    |                      |     |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------|----------------------------------------------------|----|----------------------|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27           | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | 1  | Практические занятия | 11- | 11- | <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;">https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;</a><br><a href="https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html">https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html</a> |
| 28           | Отбор мяча                                         | 1  | Практические занятия | 11- | 11- | <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;">https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;</a><br><a href="https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html">https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html</a> |
| 29           | Вбрасывание мяча                                   | 1  | Практические занятия | 11- | 11- | <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;">https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;</a><br><a href="https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html">https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html</a> |
| 30           | Техники игры вратаря                               | 1  | Практические занятия | 11- | 11- | <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;">https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;</a><br><a href="https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html">https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html</a> |
| 31           | Тактика игры в нападении и защите                  | 1  | Практические занятия | 11- | 11- | <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;">https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;</a><br><a href="https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html">https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html</a> |
| 32           | Судейская практика                                 | 1  | Практические занятия | 11- | 11- | <a href="https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1">https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1</a>                                                          |
| 33           | Участие в соревнованиях                            | 1  | Практические занятия | 11- | 11- | <a href="https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1">https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1</a>                                                          |
| 34           | Участие в соревнованиях                            | 1  | Практические занятия | 11- | 11- | <a href="https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1">https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1</a>                                                          |
| <b>Итого</b> |                                                    | 34 |                      |     |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## **Информационно-методическое обеспечение**

- малые и большие мячи, скакалки, канат, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, диски CD с фонограммами, музыкальный центр.

### **Для учителя:**

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).
9. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
10. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
11. ФГОС 2 поколения
12. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

### **Интернет-ресурсы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. — Режим доступа : <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>
2. Григорьев, Д. В. Методический конструктор внеурочной деятельности школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. — Режим доступа : <http://www.tiuu.ru/content/pages/228.htm>