

Министерство просвещения РФ
Министерство образования Тульской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №7»
Клыгина М.В.

01 сентября 2022 г.



Рекомендована к утверждению на
заседании методического совета
МБОУ «СОШ № 7»

Заместитель директора по УВР
Маркина Н.И.

Протокол № 1
от « 31 » августа 2022 г.

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивные игры»

для учащихся 8 - 11 классов
на 2022-2023 учебного года

Составитель:
руководитель Тегин С.Н.

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования учащихся «Спортивные игры» составлена на основе примерной программы для учащихся 10-11 классов с углубленным изучением предмета «Физическая культура» под редакцией А.Т.Паршикова.

Программа предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовки, укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой; подготовку и выполнение нормативов комплекса физической подготовленности; организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов).

Цель программы «Спортивные игры»:

Систематическое вовлечение учащихся в двигательную деятельность.

Укреплять здоровье и способствовать всестороннему физическому развитию.

Совершенствование игрового навыка. Заполнение свободного времени тренировками, что отвлекает их от вредных привычек.

Задачи:

1. Укреплять здоровье и закаливать организм;
2. Повышать уровень общей физической подготовленности;
3. Развивать специальные физические способности;
4. Обучать основам техники и тактики игры;
5. Воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыкам культуры поведения, чувства дружбы;
6. Прививать организаторские навыки.

Программа «Спортивные игры» рассчитана на школьников 15-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических, практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Сроки реализации программы « Спортивные игры» один год.

Занятия в этих группах проводятся 2 раза в неделю, с недельной нагрузкой 2 часа, курс рассчитан на 68 часов в год.

Практические занятия с различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент).

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Правила игры в баскетбол, волейбол
- Тактические приемы в баскетболе, волейболе

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста, волейболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в товарищеских встречах.

Список литературы:

1. Примерная программа для учащихся 10-11 классов с углубленным изучением предмета «Физическая культура» под редакцией А.Т. Паршикова, Москва, «Просвещение» 2000 г.
2. «Обучение технике игры в баскетбол» В.А. Ермаков, методические рекомендации, Тула 1992 г.
3. Официальные правила игры в баскетбол.
4. Баскетбол под редакцией Ю.М. Портнова, Москва, Физкультура и спорт, 1988 г.
5. Урок физкультуры в современной школе – Москва: Физкультура и спорт 2002г
6. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва: Просвещение, 1988г
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г
8. Официальные правила игры в волейбол.

Учебно-тематический план по секционным занятиям «Спортивные игры»

9-11 классы

№ п/п	Название раздела	Кол. Час.	Содержание учебной темы
1	2	3	4
БАСКЕТБОЛ – 34 часа			
1.	Общая физическая подготовка	4час	ОРУ без предметов. Упражнение с предметами (г/ скамейкой, у опоры, у г/ стенки, с мячом, с отягощением).
2.	Специальная подготовка	5 час	Передвижение бегом, приставными шагами. Остановка прыжком, двумя шагами. Ловля и передача двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и со сменой мест. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном беге в колоннах. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места. Бросок после ведения и остановки. Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Штрафной бросок. Броски в прыжке с дальней и средней дистанции одной рукой над головой (крюком) с места. Добивание мяча в корзину.
3.	Техническая подготовка 1) Техника нападения: -техника передвижения -техника владения мячом	12 час	Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Повороты в движении. Остановка во время бега. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Прыжки толчком двух, толчком одной. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передача двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля мяча высоко и низко летящего на месте и в движении. Передача одной от плеча на различные расстояния. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую

			<p>руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.</p> <p>Ловля высоколетающих мячей в прыжке и после отскока от щита.</p>
	2)Техника защиты:		Стойки защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.
	-техника передвижения		Перемещение в стойке защитника вперед, назад, в стороны
	-техника овладения мячом		Вырывание, выбивание, перехват мяча на месте и в движении. Накрывание мяча при броске с места.
4.	<p>Тактическая подготовка</p> <p>1)Тактика нападения:</p> <p>- индивидуальные действия</p> <p>-групповые действия</p> <p>-командные действия</p> <p>2) Тактика защиты:</p> <p>- индивидуальные действия</p> <p>-групповые действия</p> <p>-командные действия</p>	14 час	<p>Выход на свободное место с целью атаки противника и получении мяча.</p> <p>Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения , бросков в зависимости от ситуации на площадке.</p> <p>Взаимодействие двух игроков –«передай мяч-выходи».</p> <p>Взаимодействие трех игроков «треугольник».</p> <p>Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.</p> <p>Взаимодействие двух игроков с заслонами.</p> <p>Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.</p> <p>Нападение с целью выбора свободного места.</p> <p>Нападение быстрым прорывом.</p> <p>Расстановка при штрафном броске.</p> <p>Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.</p> <p>Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.</p> <p>Противодействие при бросках по кольцу.</p> <p>Противодействие игроку ловящему, ведущему, бросающему по кольцу.</p> <p>Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.</p> <p>Действие одного защитника при двух нападающих.</p> <p>Взаимодействие двух игроков- подстраховка.</p> <p>Взаимодействие двух игроков – отступление.</p> <p>Переключение от действия в нападении к действию в защите.</p> <p>Личная система защиты.</p> <p>Варианты зонной защиты.</p>

5.	Инструкторская практика	4 часа	Судейство игр. Участие в проведении соревнований.
6.	Контрольные игры и соревнования	8 часов.	Учебно-тренировочные игры. Соревнования на школьном уровне. Соревнования на районном уровне.
ВОЛЕЙБОЛ – 34 часа			
1.	Общая физическая подготовка	3 часа	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов.
2.	Специальная физическая подготовка	4 часов	Упражнения индивидуальные и в парах. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
3.	Техническая подготовка 1) Техника нападения -действия без мяча -действие с мячом 2) Техника защиты -действия без мяча -действия с мячом	12 часов	Стартовая стойка: основная, низкая. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами. Сочетание стоек и перемещений. Перемещения спиной вперед. Передача мяча сверху, снизу двумя руками, передача в стенку на месте с изменением высоты и расстояния от стены. Передача мяча в парах во встречных колоннах, передача над собой. Передача в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2. Передача в прыжке. Отбивание мяча кулаком через сетку, стоя близко от нее. Отбивание мяча, отскочившего от сетки. Подача мяча: нижняя прямая с разных дистанций и из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача. Подача в левую и правую половину площадки, дальнюю, ближнюю половину площадки. Соревнования на точность попадания в зоны. Нападающий удар: прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног 1,2,3 шагов разбега. Удар кистью по волейбольному мячу. Бросок теннисного мяча через сетку с места и с разбега. Стартовая стойка: основная, низкая. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами. Сочетание стоек и перемещений. Перемещения спиной вперед, боком вперед.

	- блокирование		Прием мяча сверху, снизу двумя руками, приемы нижней, верхней подач в зоне 6. Прием мяча снизу, сверху во встречных колоннах, прием снизу после нападающего удара. Отбивание мяча через сетку, стоя спиной к сетке. Одиночное блокирование несильного нападающего удара из зоны 4,2,3. Серия прыжков на блокирование. Блокирование в парах, отгалкивание рук над сеткой.
4.	Тактическая подготовка 1)Тактика нападения - индивидуальные действия -групповые действия -командные действия 2)Тактика защиты - индивидуальные действия -групповые действия -командные действия	14 часов	Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения второй передачи. Выбор способа отбивания мяча через сетку: кулаком, сверху, снизу двумя руками. Подача на точность попадания. Подача на игрока, слабо владеющего приемами. Подача на игрока, вышедшего на замену. Взаимодействие игроков передней линии. Игрока зоны 3 с игроками зон 4,2. Взаимодействие игроков задней линии. Игроков зон 5,6,1 с игроком зоны 3 Прием нижней подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача из зоны 4,2. Выбор места при приеме верхней, нижней подачи, при приеме мяча, посланного соперниками через сетку, при блокировании. Выбор способа(снизу, сверху) приема мяча, посланного через сетку соперником. Взаимодействие игроком внутренней линии при приеме мяча от нижней, верхней подачи и передачи. Взаимодействие игроков задней линии: зоны 1 с игроком зоны 6, зоны 5 с игроком зоны 6, игроков передней линии 3-4-2. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед»
5.	Инструкторская практика	3 часа	Судейство игр. Участие в проведении соревнования.
6.	Контрольные игры и соревнования	4 часов	Учебно-тренировочные игры в волейбол по основным правилам. Соревнования на школьном и районном уровнях.

Календарно-тематическое планирование секционных занятий по спортивным играм 9-11 кл (юноши, девушки)

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Тематика практических занятий
БАСКЕТБОЛ -34 занятия				
1.		Передвижения, прыжки, остановки. Штрафной	1	Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами правым, левым боком с разной скоростью. Остановка прыжком. Ведение высокое, низкое с

		бросок.		разной скоростью. Бросок после ведения и двух последовательных шагов. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.
2.		Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.	3	Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами в одном и разных направлениях. Остановка двумя шагами. Ведение правой, левой руками, переводом с руки на руку, низкое ведение, ведение с сопротивлением. Передача двумя руками от груди на месте, с шагом, в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.
3.		Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.		Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами в одном и разных направлениях правым левы боком, спиной вперед. Ведение правой, левой руками, переводом с руки на руку, низкое ведение, ведение с сопротивлением. Передача одной от плеча сверху, снизу на месте и в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.
4.		Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.		Передвижения в стойке баскетболиста. Игра на ведение «Салки с мячом». Передачи на месте и в движении. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.
5.		Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек	3	Передвижения в стойке баскетболиста. Ведение высокое, низкое с разной скоростью, с сопротивлением партнера. Серия бросков с точек (правый, левый угол площадки, штрафной, трехочковый). Броски с любимых точек. Передачи в движении после двух шагов. Учебная игра
6.		Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек		Передвижения в стойке баскетболиста. Ведение высокое, низкое с разной скоростью, с сопротивлением партнера. Серия бросков с точек (правый, левый угол площадки, штрафной, трехочковый). Броски с любимых точек. Передачи в движении после двух шагов. Учебная игра
7.		Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек		Передвижения в стойке баскетболиста. Ведение высокое, низкое с разной скоростью, с сопротивлением партнера. Броски одной от плеча с места со средней дистанции. Трехочковые броски. Двусторонняя игра.
8.		Ведение с препятствием. Нападение быстрым	3	Передвижения, остановки, повороты. Ведение с препятствием в полосе препятствий(низкое ведение в ворота, обводка, перепрыгивание, ведение по

		прорывом.		кругу, 2 шага, бросок, ведение «змейкой»). Нападение быстрым прорывом (два нападающих против одного защитника). Учебная игра.
9.		Ведение с препятствием. Нападение быстрым прорывом.		Передвижения, остановки, повороты. Ведение с препятствием в полосе препятствий(низкое ведение в ворота, обводка, перепрыгивание, ведение по кругу, 2 шага, бросок, ведение «змейкой»). Нападение быстрым прорывом (два нападающих против одного защитника). Учебная игра.
10.		Ведение с препятствием. Нападение быстрым прорывом.		Передвижения, остановки, повороты. Ведение с препятствием в полосе препятствий(низкое ведение в ворота, обводка, перепрыгивание, ведение по кругу, 2 шага, бросок, ведение «змейкой»). Нападение быстрым прорывом (два нападающих против одного защитника). Учебная игра.
11.		Бросок в прыжке. Зонная защита.		Передвижения, остановки, повороты. Ведение с высоким, низким отскоком, с изменением скорости, с сопротивлением. Броски с места с разных точек. Бросок в прыжке со средней дистанции. Взаимодействие двух игроков – «передай мяч-выходи». Зонная защита 2+1+2 при позиционном нападении. Двусторонняя игра .
12.		Бросок в прыжке. Зонная защита.	3	Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение с высоким, низким отскоком, с изменением скорости, с сопротивлением. Броски с места с разных точек. Бросок в прыжке со средней дистанции. Выход на свободное место. Взаимодействие двух игроков – «передай мяч-выходи». Зонная защита 2+3 при позиционном нападении. Трехочковые броски. Учебная игра.
13.		Бросок в прыжке. Зонная защита.		Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение с высоким, низким отскоком, с изменением скорости, с сопротивлением. Броски с места с разных точек. Бросок в прыжке из-под кольца, со средней дистанции. Выход на свободное место. Взаимодействие двух игроков с заслонами. Зонная защита 1+ 2+2 при позиционном нападении. Трехочковые броски. Учебная игра.

14.		Вырывание, выбивание, перехват мяча	2	Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение правой, левой, с переводом, с препятствием, с сопротивлением. Бросок после 2-х шагов и ведения, передачи. Передачи в движении. Вырывание простое и с закручиванием. Выбивание на месте и в движении, перехват передачи и ведения. Двусторонняя игра.
15.		Вырывание, выбивание, перехват мяча		Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение правой, левой, с переводом, с препятствием, с сопротивлением. Бросок после 2-х шагов и ведения, передачи. Передачи в движении. Вырывание простое и с закручиванием. Выбивание на месте и в движении, перехват передачи и ведения. Двусторонняя игра.
16.		Накрывание мяча при броске.	2	Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение правой, левой, с переводом, с препятствием, с сопротивлением. Бросок после 2-х шагов и ведения, передачи. Передачи в движении. Выбивание на месте и в движении, перехват передачи и ведения. Накрывание мяча при броске, передаче. Штрафной бросок, расстановка при штрафном броске. Двусторонняя игра.
17.		Накрывание мяча при броске.		Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение правой, левой, с переводом, с препятствием, с сопротивлением. Бросок после 2-х шагов и ведения, передачи. Передачи в движении. Выбивание на месте и в движении, перехват передачи и ведения. Накрывание мяча при броске, передаче. Штрафной бросок, расстановка при штрафном броске. Учебная игра.
18.		Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.	3	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Прыжки толчком двух, одной ноги. Ведение в игре «Салки с мячом». Передачи на месте и в движении. Броски с места с разных точек. Штрафной бросок и расстановка при штрафном броске. Действие защитника при штрафном броске. Бросок «крюком» с места и в прыжке из-под кольца. Учебная игра.

19.		Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.		Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Прыжки толчком двух, одной ноги. Ведение в игре «Салки с мячом». Передачи на месте и в движении. Броски с места с разных точек. Штрафной бросок и расстановка при штрафном броске. Действие защитника при штрафном броске. Бросок «крюком» с места и в прыжке из-под кольца. Учебная игра.
20.		Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.		Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Прыжки толчком двух, одной ноги. Ведение в игре «Салки с мячом». Передачи на месте и в движении. Броски с места с разных точек. Штрафной бросок и расстановка при штрафном броске. Действие защитника при штрафном броске. Бросок «крюком» с места и в прыжке из-под кольца. Двусторонняя игра.
21		Защита. Командные действия.	3	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Индивидуальные действия в защите: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Командные действия: взаимодействие двух игроков-подстраховка. Переключение от действий в нападении к действию в защите. Двусторонняя игра.
22.		Защита. Командные действия.		Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Индивидуальные действия в защите: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Командные действия: взаимодействие двух игроков-подстраховка. Переключение от действий в нападении к действию в защите. Двусторонняя игра.
23		Защита. Командные действия.		Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Индивидуальные действия в защите: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Командные действия: взаимодействие двух игроков-подстраховка. Переключение от действий в нападении к действию в защите. Двусторонняя игра.

24		Взаимодействие игроков с заслонами	4	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Внутренний заслон для прохода и для броска. Борьба за отскок. Двусторонняя игра.
25		Взаимодействие игроков с заслонами		Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Внутренний заслон для прохода и для броска. Борьба за отскок. Двусторонняя игра.
26		Взаимодействие игроков с заслонами		Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Внутренний заслон бросковый на проход и для броска. Борьба за отскок. Двусторонняя игра.
27		Взаимодействие игроков с заслонами		Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Внутренний заслон для прохода (статический) и для броска. Борьба за отскок. Двусторонняя игра.
28		Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.	2	Передвижение в стойке баскетболиста. «Салки с мячом». Ведение с препятствием, с сопротивлением. Штрафной бросок. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Перевод мяча под ногой, за спиной. Ложная передача. Ложное движение с мячом в одну сторону, а передвижение в другую сторону. Учебная игра.
29		Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.		Передвижение в стойке баскетболиста. «Салки с мячом». Ведение с препятствием, с сопротивлением. Штрафной бросок. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Перевод мяча под ногой, за спиной. Ложная передача. Ложное движение с мячом в одну сторону, а передвижение в другую сторону. Учебная игра.
30		Финты без мяча и с мячом,		Передвижение в стойке баскетболиста. «Салки с мячом». Ведение с

		Ложная передача.		препятствием, с сопротивлением. Штрафной бросок. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Перевод мяча под ногой, за спиной. Ложная передача. Ложное движение с мячом в одну сторону, а передвижение в другую сторону. Учебная игра.
31		Действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыша спорных мячей.	2	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Расстановка при пробитии штрафных бросков и действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыши спорных мячей. Двусторонняя игра.
32		Действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыша спорных мячей.		Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Расстановка при пробитии штрафных бросков и действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыши спорных мячей. Учебная игра.
33		Личная защита	1	Сочетание передвижений. Ведение с различным отскоком, с ускорением, с сопротивлением. Серии бросков с места с различных точек. Отработка игры с личной защитой. Двусторонняя игра.
34		Смешанная защита.	1	Ведение с различным отскоком, с ускорением, с сопротивлением. Серии бросков с места с различных точек. Отработка игры с личной защитой, со смешанной защитой. Двусторонняя игра.
ВОЛЕЙБОЛ - 34 занятия				
1		Передача мяча сверху	3	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передача в прыжке. Подача. Двусторонняя игра.
2		Передача мяча сверху		Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передача в прыжке. Подача. Двусторонняя игра.
3		Передача мяча сверху		Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над

				собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передача в прыжке. Подача. Двусторонняя игра.
4		Передача мяча снизу	3	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи мяча в стену, изменяя высоту и расстояние от стены. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Подача. Двусторонняя игра.
5		Передача мяча снизу		Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи мяча в стену, изменяя высоту и расстояние от стены. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Подача. Двусторонняя игра.
6		Передача мяча снизу		Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи мяча в стену, изменяя высоту и расстояние от стены. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Подача. Двусторонняя игра.
7		Нижняя прямая подача	2.	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Нижняя прямая подача в заданную зону площадки. Двусторонняя игра.
8		Нижняя прямая подача		Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Нижняя прямая подача в заданную зону площадки. Двусторонняя игра.
9		Верхняя прямая подача	4	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Верхняя прямая подача в заданную половину, зону площадки, ближнюю, дальнюю половину площадки..Двусторонняя игра.

10		Верхняя прямая подача		Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Верхняя прямая подача в заданную половину, зону площадки, ближнюю, дальнюю половину площадки..Двусторонняя игра.
11		Верхняя прямая подача		Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Верхняя прямая подача в заданную половину, зону площадки, ближнюю, дальнюю половину площадки..Двусторонняя игра.
14		Верхняя прямая подача		Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Верхняя прямая подача в заданную половину, зону площадки, ближнюю, дальнюю половину площадки..Двусторонняя игра.
15		Прием мяча снизу	3	Сочетание стоек и перемещений. Разновидности передач сверху, снизу. Передача сверху за голову. Прием мяча снизу двумя руками, после нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.
16		Прием мяча снизу		Сочетание стоек и перемещений. Разновидности передач сверху, снизу. Передача сверху за голову. Прием мяча снизу двумя руками, после нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.
17		Прием мяча снизу		Сочетание стоек и перемещений. Разновидности передач сверху, снизу. Передача сверху за голову. Прием мяча снизу двумя руками, после нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.
18		Отбивание мяча, отскочившего от сетки	2	Сочетание стоек и перемещений. Разновидности передач сверху, снизу. Передача сверху за голову. Прием мяча снизу двумя руками, после нападающего удара. Отбивание мяча, отскочившего от сетки в низкой стойке. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.

19		Отбивание мяча, отскочившего от сетки		Сочетание стоек и перемещений. Разновидности передач сверху, снизу. Передача сверху за голову. Прием мяча снизу двумя руками, после нападающего удара. Отбивание мяча, отскочившего от сетки в низкой стойке. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.
20		Прямой нападающий удар	4	Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Подбор разбега с 1,2,3 шагов, прыжок вверх с двух ног. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Учебная игра.
21		Прямой нападающий удар	4	Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Подбор разбега с 1,2,3 шагов, прыжок вверх с двух ног. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Учебная игра.
22		Прямой нападающий удар		Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Подбор разбега с 1,2,3 шагов, прыжок вверх с двух ног. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Учебная игра.
24		Прямой нападающий удар		Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Подбор разбега с 1,2,3 шагов, прыжок вверх с двух ног. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Учебная игра.
25		Блокирование	3	Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Одиночное блокирование несильного нападающего удара. Серия прыжков на блок. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой. Учебная игра.
26		Блокирование		Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические

				приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Одиночное блокирование несильного нападающего удара. Серия прыжков на блок. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой. Учебная игра.
27		Блокирование		Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Одиночное блокирование несильного нападающего удара. Серия прыжков на блок. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой. Учебная игра.
28		Индивидуальные действия в нападении	2	Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах через сетку. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения второй передачи. Подача на игрока, слабо владеющего приемом, вышедшего на замену. Планирующая подача. Двусторонняя игра.
29		Индивидуальные действия в нападении		Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах через сетку. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения второй передачи. Подача на игрока, слабо владеющего приемом, вышедшего на замену. Планирующая подача. Двусторонняя игра.
30		Групповые и командные действия в нападении	2	Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах через сетку. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Взаимодействие игроков зоны 3 с игроками зон 4, 2. Взаимодействие игроков задней линии. Игроков зон 5, 6,1 с игроком зоны 3. Верхняя прямая подача в заданную зону. Учеб игра.
31		Групповые и командные действия в нападении		Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах через сетку. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Взаимодействие игроков зоны 3 с игроками зон 4, 2.

				Взаимодействие игроков задней линии. Игроков зон 5, 6,1 с игроком зоны 3. Верхняя прямая подача в заданную зону. Учеб игра.
32		Индивидуальная тактика защиты.	1	Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах на все технические приемы. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Выбор места при приеме подачи, при блокировании нападающего удара. Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра.
33		Групповые и командные действия в защите.	2	Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах на все технические приемы. Передача из зоны 3 на нападающий удар. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Взаимодействие игроков задней линии зоны 1 с игроком зоны 6, зоны5 с игроком зоны 6, игроков передней линии. Расположение игроков при приеме подачи «углом вперед» Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра.
34		Групповые и командные действия в защите.		Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах на все технические приемы. Передача из зоны 3 на нападающий удар. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Взаимодействие игроков задней линии зоны 1 с игроком зоны 6, зоны5 с игроком зоны 6, игроков передней линии. Расположение игроков при приеме подачи «углом вперед» Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра.