

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»
Лаишевского муниципального района
Республики Татарстан

Принято на заседании педагогического совета
Протокол от «27» 08 2018 г. № 1

Введена приказом
от «07» 09 2018 г. № 71
Директор МБУ ДО «ЦВР»
М.Д.Шастина



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол, волейбол»
Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Валиуллин Талгат Зайнуллович,
педагог дополнительного образования

г. Лаишево, 2018.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание учебных планов (по годам обучения).....	6
4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы.....	11
5. Список рекомендуемой литературы.....	12
6. Приложение – Календарно-тематический план	13

1. Пояснительная записка

Программа разработана согласно следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;
- Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программа реализуемых в МБУ ДО «Центр внешкольной работы» Лаишевского муниципального района Республики Татарстан.

Программа «Баскетбол, волейбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 10-18 лет.

Актуальность

Сегодня все более актуальной становится проблема качественного улучшения состояния здоровья подрастающего поколения, формирования у детей потребностей в здоровом образе жизни. Актуальность и значимость данной программы заключается в том, что она, благодаря большим возможностям спортивных игр, позволяет решать задачи физического развития учащихся, воспитания разносторонне развитой личности школьников, физической подготовки и укрепления здоровья учащихся, формирования потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Цель программы: привлечение школьников к систематическим занятиям спортом и содействие укреплению здоровья детей и подростков посредством овладения навыками спортивных игр

Задачи:

- **Образовательные**
 - обучение технике и тактике спортивных игр;
 - обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
 - подготовка к выполнению комплекса ГТО.
- **Развивающие**
 - укрепление здоровья, закаливание организма;
 - содействие правильному физическому развитию;
 - развитие спортивных навыков, познавательных интересов;
 - привитие гигиенических навыков и умений.
- **Воспитательные**
 - воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;

- выработки воли и характера, формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание чувства товарищества, коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Адресат программы: программа рассчитана на учащихся 10-18 лет. Заниматься в объединении могут все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Содержание программы не требует от учащихся дополнительных знаний, подбор игр и заданий отражает реальную физическую, интеллектуальную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Сроки и этапы реализации программы

Срок реализации программы - 1 год.

1 год обучения – 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа).

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса к игровым видам спорта и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Форма обучения и виды занятий: форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах;

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать и иметь представление:

- о технике и тактике спортивных игр;
- о жизненно важных двигательных навыках и умениях;
- о нормах ГТО и способах подготовки к сдаче нормативов;
- об основах личной гигиены, причинах травматизма и правила его предупреждения;
- об основах судейства в спортивных играх.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

У учащихся будут сформированы установки на здоровый и безопасный образ жизни, **получат развитие** нравственные и волевые личностные качества: целеустремлённость, настойчивость, умение побеждать, чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Формы подведения итогов реализации программы:

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является участие в муниципальных, республиканских соревнованиях. Сдача контрольных нормативов.

2. Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Формы
----------	-----------------------------------	-------------------------	--------------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1.	Раздел 1. Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	2	2	-	
2.	Раздел 2. Игра «Баскетбол» (70 ч.)				
2.1.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Устный опрос
2.2.	Общефизическая подготовка	8	1	7	Сдача контрольных нормативов
2.3.	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Сдача контрольных нормативов
2.4.	Техническая подготовка	24	4	20	Сдача контрольных нормативов
2.5.	Тактическая подготовка	6	1	5	тренинг, контрольная игра
2.6.	Правила игры в баскетболе	6	2	4	контрольная игра
2.7.	Соревнования	6	-	6	
3.	Раздел 3. Игра «Волейбол» (70 ч.)				
3.1.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Устный опрос
3.2.	Общефизическая подготовка	10	1	7	Сдача контрольных нормативов
3.3.	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Сдача контрольных нормативов
3.4.	Техническая подготовка	24	4	20	Сдача контрольных нормативов
3.5.	Тактическая подготовка	6	1	5	тренинг, контрольная игра
3.6.	Правила игры в волейболе	4	2	4	контрольная игра
3.7.	Соревнования	6	-	6	
4.	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
	Итого часов	144	30	114	

3. Содержание учебного плана

1. Введение в программу

Правила техники безопасности. Входящий контроль.

Влияние физических упражнений на организм человека. Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

Обучающиеся знакомятся с понятиями здорового и больного организма, с понятиями двигательных способностей.

2. Раздел 1.

2.1. Теоретическая подготовка

2.2. Общие физические упражнения.

Для всестороннего физического развития обучающихся используются общеразвивающие упражнения - наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки с скакалкой, на перекладине, на матах.

Выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки.

2.3. Специальные упражнения

Специфика игры в баскетбол требует от игроков ловкости, быстроты и выносливости. Развитию этих физических качеств способствуют специальные упражнения. Для развития ловкости необходимо выполнять различные выпады, броски, ловли мяча, передвижения по площадке с различной интенсивностью вперед, назад, влево, вправо, без мяча, с мячом. Быстрота реакции тренируется беговыми прыжковыми упражнениями : бег с низкого старта, с быстрой сменой направления, с ускорением, челночный бег, выпады из различных положений, прыжки вперед и стороны. Значение выносливости в баскетболе огромно. Выносливость хорошо тренируется бегом на длинные дистанции (до 3000-5000 метров), подтягивание на перекладине (количество подходов), отжиманием от пола или от скамейки (ноги ставить на скамейку), подъемом туловища из положения лежа на спине и на груди.

Регулярное выполнение специальных упражнений.

2.4. Техника игры в баскетбол.

Введение баскетбольного мяча, перемещения, основные стойки.

Обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки баскетболиста, изучение плакатов, фотографий, просмотр Видеофильма.

Бросок по кольцу с двух шагов после ведения

Бросок по кольцу с двух шагов после ведения - это самый простейший прием, позволяющий забрасывать мяч в корзину непосредственно броском в квадрат вблизи баскетбольного щита.

Освоение броска с двух шагов без мяча (имитация на месте), освоений броска с двух шагов под счет учителя (имитация броска без мяча). Освоение броска с двух шагов с мячом под счет учителя около б/б щита.

Передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении.

Передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении - это один из самых нужных элементов баскетбола во время ведения игры. Точная игра в пас, а также хорошая ловля и передача в движении - залог успешных командных действий.

Освоение передачи мяча на месте и в движении, над головой двумя, от пола отскоком, от груди, правой и левой от плеча, с поворотом, с шага, с двух шагов. Освоение ловли мяча на месте и в движении то же самое, что в передачах мяча на месте и в движении. В начальной стадии применяется ловля спущенного мяча.

2.5. Тактическая подготовка.

Эти задачи сводятся к выполнению нескольких простых правил:

- не терять мяч в атаке от непродуманных ходов, выполнять четко и продуманно установку на игру;
- мяч выводить из зоны с помощью коротких передач, не заигрывать;

- атаку проводить внимательно, разыграть мяч до верного;
- не атаковать и бросать из неудобного положения.

Разучивание простейших тактических комбинаций в игре в одно кольцо 3х3, в два кольца 3х3.

5.

2.6. Инструкторская и судейская практика.

Научить обучающихся проводить разминку с группой по общефизической подготовке. Дать конкретное задание обучающемуся и чередовать проведение разминки на каждом занятии.

Судейская - Научить судить баскетбольные матчи по упрощенным правилам.

Чередовать судейство на каждом занятии с помощью педагога, по упрощенным правилам.

2.7. Соревнования

Раздел 3. Игра «Волейбол»

3.1. Теоретическая подготовка

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного волейбола.

3.2. Общие физические упражнения

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях,

подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

3.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

3.4. Техническая подготовка

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад,

вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. *Прием мяча:* снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

3.5. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и

обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для оттапливания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4. после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

3.6. Инструкторская и судейская практика.

Научить обучающихся проводить разминку с группой по общефизической подготовке. Дать конкретное задание обучающемуся и чередовать проведение разминки на каждом занятии.

Судейская - Научить судить волейбольные матчи по упрощенным правилам.

Чередовать судейство на каждом занятии с помощью педагога, по упрощенным правилам.

3.7. Соревнования

4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы

Дидактические материалы:

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе и волейболе.
- Правила игры в баскетбол, волейбол.
- Правила судейства в баскетболе, волейболе.
- Регламент проведения баскетбольных и волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу и волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение:

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной и волейбольной разметкой площадки, а также наличие баскетбольных и волейбольных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей.

Контроль в процессе подготовки

Методические указания:

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с учащимися на всех этапах подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

5. Список рекомендуемой литературы

1. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист».-М. «Физкультура и спорт», 1988
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура 8-9 кл. Москва, Просвещение 2011г.
3. В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура 10-11 кл. Москва, Просвещение 2011г
4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.-М.: Просвещение, 2005

Приложение

Календарно – тематический план на 2018-2019 уч.год

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения занятия	Форма занятия	Форма контроля
--------------	----------------------	---------------------	--------------------------------	----------------------	-----------------------

1	Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	2	05.09		
Раздел 2. Игра «Баскетбол» (70 ч.)					
2	История возникновения и развития баскетбола	2	06.09	Беседа	
3	Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь	2	12.09	Беседа, Индивидуальная	
4	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры	2	13.09	Групповая	
5	Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры	2	19.09	Фронтальная	
6	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры	2	20.09	Фронтальная	
7	Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	2	26.09	Фронтальная	Гестирование
8	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	2	27.09	Фронтальная	
9	Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	2	03.10	Фронтальная Игровая	
10	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча	2	04.10	Фронтальная	
11	Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2	10.10	Фронтальная Игровая	
12	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	2	11.10	Фронтальная Игровая	Контрольные нормативы
13	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2	17.10	Фронтальная Игровая	
14	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	2	18.10	Фронтальная Игровая	
15	Передача мяча в тройках	2	24.10	Фронтальная Игровая	
16	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2	25.10	Фронтальная Игровая	
17	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2	31.10	Фронтальная Игровая	

18	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	2	01.11	Фронтальная Игровая	
19	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	2	07.11	Фронтальная Игровая	
20	Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры	2	08.11	Фронтальная Игровая	Контрольные нормативы
21	Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	2	14.11	Фронтальная Игровая	
22	Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра	2	15.11	Фронтальная Игровая	
23	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	21.11	Фронтальная Игровая	
24	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2	22.11	Фронтальная Игровая	
25	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра	2	28.11	Фронтальная Игровая	
26	Учебная игра. Соревнования.	2	29.11	Индивидуальная, групповая. Игровая	Контрольные нормативы
27	Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	05.12	Фронтальная Индивидуальная. Игровая	
28	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра	2	06.12	Фронтальная Индивидуальная. Игровая	
29	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2	12.12	Фронтальная Индивидуальная. Игровая	
30	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	13.12	Фронтальная Игровая	Контрольные нормативы
31	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2	19.12	Фронтальная Индивидуальная. Игровая	
32	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	2	20.12	Фронтальная Индивидуальная. Игровая	
33	Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	2	26.12	Игровая	

34	Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	2	27.12	Игровая	
35	Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	2	09.01	Игровая	
36	Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра	2	10.01	Игровая	Контрольная игра
Раздел 3. Игра «Волейбол» (70 ч.)					
37	История возникновения и развития баскетбола	2	16.01	Беседа	
38	Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь	2	17.01	Беседа, Индивидуальная	
39	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах.	2	23.01	Фронтальная Индивидуальная	
40	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	24.01	Фронтальная Индивидуальная	Контрольные нормативы
41	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	2	30.01	Фронтальная Индивидуальная	
42	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.	2	31.01	Фронтальная Индивидуальная	
43	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. Тактика защиты: групповые действия, командные действия Упражнения для развития ловкости.	2	06.02	Фронтальная Индивидуальная	Контрольные нормативы
44	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Тактика защиты: групповые действия. взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).	2	07.02	Фронтальная Индивидуальная	Контрольные нормативы
45	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача Упражнения для развития быстроты.	2	13.02	Фронтальная Индивидуальная	
46	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	14.02	Фронтальная Индивидуальная	Контрольные нормативы
47	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи	2	20.02	Фронтальная Индивидуальная	

	мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития ловкости.			я.	
48	Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития выносливости.	2	21.02	Фронтальная Индивидуальна я.	
49	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития силовых качеств.	2	27.02	Фронтальная Индивидуальна я.	Контрольные нормативы
50	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития скоростных качеств.	2	28.02	Фронтальная Индивидуальна я.	
51	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Упражнения для развития гибкости	2	06.03	Фронтальная Индивидуальна я.	
52	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Упражнения для развития ловкости.	2	07.03	Фронтальная Индивидуальна я.	
53	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития силовых качеств.	2	13.03	Фронтальная Индивидуальна я.	Контрольные нормативы
54	Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Контрольная игра.	2	14.03	Фронтальная Индивидуальна я. Игровая	
55	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	20.03	Фронтальная Индивидуальна я.	Контрольные нормативы
56	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Верхняя подача на точность. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	2	21.03	Фронтальная Индивидуальна я.	
57	Упражнения для мышц шеи и	2	27.03	Фронтальная	

	туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения для развития гибкости.			Индивидуальная.	
58	Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	28.03	Фронтальная Индивидуальная.	Контрольные нормативы
59	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Упражнения для развития ловкости.	2	03.04	Фронтальная Индивидуальная.	
60	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Упражнения для развития быстроты.	2	04.04	Фронтальная Индивидуальная.	Контрольные нормативы
61	Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. Тактика защиты: групповые действия.	2	10.04	Фронтальная Индивидуальная.	
62	Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..	2	11.04	Фронтальная Индивидуальная.	Контрольные нормативы
63	Упражнения для развития быстроты. Эстафетный бег, эстафеты с предметами, с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Упражнения для развития ловкости.	2	17.04	Фронтальная Индивидуальная.	Контрольные нормативы
64	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения для развития прыгучести.. Контрольная игра.	2	18.04	Фронтальная Индивидуальная. Игровая	
65	Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения для развития гибкости.	2	24.04		Контрольные нормативы
66	Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Контрольная игра	2	25.04	Фронтальная Индивидуальная. Игровая	
67	Упражнения для развития быстроты. Инструкторская и	2	08.05	Фронтальная Индивидуальная	Контрольные нормативы

	судейская практика. Контрольная игра.			я. Игровая	
68	Правила соревнований по волейболу. Инструкторская и судейская практика Контрольная игра	2	15.05	Игровая	
69	Основы судейской терминологии и жеста. Судейство. Контрольная игра.	2	16.05	Игровая	
70	Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	2	22.05	Игровая	
71	Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра	2	23.05	Игровая	Контрольная игра
72	Итоговое занятие	2	29.05		Сдача контрольных нормативов
	Итого часов	144			