

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  
«Общая физическая подготовка»  
Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Косов Игорь Сергеевич  
педагог дополнительного образования

г. Лаишево, 2018

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Содержание учебного плана .....	5
4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы .....	8
5. Список рекомендуемой литературы.....	9
6. Приложение – Календарно-тематический план.....	10

## 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 программах реализуемых в МБУ ДО «Центр внешкольной работы» Лаишевского муниципального района Республики Татарстан.

**Направленность программы** – данная программа физкультурно-спортивной направленности

Разработка программы дополнительного образования по ОФП для учащихся 12-17 лет обусловлена необходимостью общей физической подготовки и являются хорошей школой физического воспитания.

**Актуальность** программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привитие обучающимся потребности к двигательной активности определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе. В **новизну** программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов. Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

**Цели программы:**

- создание условий для организации современного учебно-воспитательного процесса на основе принципов здоровьесбережения;
- достижение оптимального уровня физического развития учащихся;
- формирования потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- развитие двигательной активности;
- создание базы для дальнейшего развития видов спорта, включенных в программу, и повышения результатов учащихся.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучение учащихся навыкам игры в баскетбол, волейбол;

- обучение основам техники бега, прыжков и метаний.
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

#### **Воспитательные:**

- воспитание потребности к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом; привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитание дисциплины, чувства долга, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данным видам спорта, в спортивные секции

#### **Развивающие:**

- развивать физические качества: «быстрота», «ловкость», «гибкость», глазомер, быстроту реакции;
- развивать специальные спортивно-технические навыки.

Основными **формами организации деятельности** учащихся являются учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся.

#### **Ожидаемый результат**

В результате реализации программы учащиеся могут освоить знания:

##### **узнать:**

- основные правила игры;
- специальную терминологию;
- приемы взаимодействия с партнерами;
- гигиенические требования к месту занятий, инвентарю, одежде;

##### **овладеть:**

- основными двигательными навыками в лёгкой атлетике; основами техники и тактики спортивных игр (баскетбол, волейбол);

**взаимодействовать** с партнерами в игровой и соревновательной деятельности;

**активно участвовать** во внутришкольных и городских соревнованиях.

В процессе изучения программы используются следующие **формы контроля:** текущий (тестирование), (учебно-тренировочный цикл по каждому виду спорта завершается контрольными испытаниями по теории и практике изученного материала и итоговый (соревнования в рамках школьной спартакиады, межшкольные соревнования; товарищеские встречи). Спортивные соревнования проводятся в группе и между группами, что повышает интерес к занятиям. Их следует проводить систематически, по субботам и воскресеньям с приглашением родителей.

Результаты контроля не предусматривает выставления отметки, но для создания ситуации успеха, мотивации дальнейших занятий и самореализации предполагает награждение победителей.

#### **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			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Лёгкая атлетика (48 часов)</b>					
1.1	Основы знаний	2	2		
1.2	Тестирование	2	1	1	
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	20		20	Сдача нормативов
1.4	Техническая подготовка	12		12	Сдача нормативов
1.5	Тактическая подготовка	8		8	Сдача нормативов
1.6	Контрольные испытания и соревнования	4		4	Соревнования
<b>2. Волейбол (48 часов)</b>					
2.1	Основы знаний	2	1	1	
2.2	Тестирование	2	1	1	
2.3	Общая и специальная физическая подготовка	10		10	Сдача нормативов
2.4	Техническая подготовка	14		14	Сдача нормативов
2.5	Тактическая подготовка	10		10	Сдача нормативов
2.6	Учебно-тренировочная игра	10		10	Соревнования
<b>3. Баскетбол (48 часов)</b>					
3.1	Основы знаний	2	1	1	
3.2	Тестирование	2	1	1	
3.3	Общая и специальная физическая подготовка	10		10	Сдача нормативов
3.4	Техническая подготовка	14		14	Сдача нормативов
3.5	Тактическая подготовка	10		10	Сдача нормативов
3.6	Учебно-тренировочная игра	10		10	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>	

## 3. Содержание программы

### Раздел 1. Лёгкая атлетика- 48 часов

#### 1.1 Основы знаний.

Инструктаж по охране труда. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

#### 1.2 Тестирование

прыжок в длину с места;  
 бег 60 метров;  
 бег 1000 метров;  
 челночный бег 3\*10 метров

### **1.3 Общая и специальная физическая подготовка**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке. Гимнастические упражнения. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

- упражнения для развития быстроты
- упражнение для развития прыгучести
- упражнения для развития выносливости

### **1.4 Техническая подготовка**

Краткая историческая справка. Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие, средние и длинные дистанции:

#### **Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м)**

- старт и стартовый разгон;
- низкий старт (варианты низкого старта; стартовый разгон; установка стартовых колодок и выполнение команд. «На старт!», «Внимание!», «Марш!» техника бега по прямой;
- переход со стартового разгона к бегу по дистанции;
- бег по повороту;
- бег по дистанции;
- финиширование;

#### **Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)**

- выполнение команды «На старт!» «Марш!» и выход со старта по сигналу;
- многократные выбегания со старта;
- бег по дистанции;
- техника бегового шага;
- бег по повороту;
- финиширование;

#### **Техника бега длинные дистанции (3000м)**

- выполнение команды «На старт!», «Марш!», и выход со старта по сигналу;
- бег по дистанции
- техника бегового шага;
- постановка стопы на опору;
- бег по повороту;
- финиширование;

### **1.5 Тактическая подготовка**

Общие положения тактики. Основные способы, средства, приемы тактики. «Тактические учения» - практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях. Определение сил противников.

- повторное выполнение упражнений по задуманному плану;
- использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; -
- перемена тактической схемы;

### **1.6 Контрольные испытания и соревнования**

- внутришкольные соревнования на дистанции 100,400,1000, 2000, 3000м.
- соревнование в рамках школьной спартакиады;

## **Раздел 2. Волейбол-48 часов**

### **2.1 Основы знаний**

Краткая история волейбола. Развитие волейбола в России. Мотивы занятий физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности. Реакция организма на различные физические нагрузки. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма Правила игры в волейбол.

### **2.2 Тестирование**

- вертикальный прыжок толчком двух ног (по В. М. Абалакову) с места;
- прыжок в длину с места;

- челночный бег 3\*10 метров;
- челночный бег 6\*5 метров;
- метание набивного мяча из-за головы двумя руками (сидя, стоя, в прыжке);

### **2.3. Общая и специальная физическая подготовка**

Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке. Гимнастические упражнения. Бег и прыжки в вариантах.

Подвижные игры. Элементы спортивных игр (футбол, баскетбол).

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании;

### **2.4. Техническая подготовка**

Стойки и перемещения. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Поддачи: верхняя прямая, нижняя прямая, верхняя боковая подача, нижняя боковая подача, подача в прыжке. Прямой и боковой нападающий удар. Блокирование.

### **2.5. Тактическая подготовка**

Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападения. Тактика защиты. Групповые и командные действия.

### **2.6. Учебно-тренировочная игра**

Игровые задания. Внутришкольные соревнования. Соревнование в рамках школьной спартакиады. Товарищеские встречи;

## **Раздел 3. Баскетбол- 48 часов**

### **3.1 Основы знаний**

Краткая история баскетбола. Развитие баскетбола в России. Значение разминки. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и с группой друзей. Правила игры. Основные термины в баскетболе. Жесты судей в баскетболе. Что нельзя в баскетболе?

### **3.2 Тестирование**

- ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м), отрезок 15 метров туда и обратно (сек.);
- челночный бег 3\*10 метров с ведением мяча (сек.);
- штрафной бросок (из 10 бросков);
- бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток);

### **3.3 Общая и специальная физическая подготовка**

Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке. Гимнастические упражнения. Бег и прыжки в вариантах.

Подвижные игры. Элементы спортивных игр (футбол, волейбол). Специально-подготовительные упражнения на развитие прыгучести, быстроты реакции и движений, скорости бега, скоростной выносливости.

### **3.4. Техническая подготовка**

Техника нападения.

Стойка баскетболиста и основные способы передвижений.

Техника владения мячом:

- ловля мяча двумя руками на уровне груди;
- ловля двумя руками “высокого” мяча;
- ловля двумя руками “катящегося” мяча;
- ловля мяча одной рукой;

Передачи мяча: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; передача мяча одной рукой сверху «крюком»; Броски мяча: броски мяча двумя руками от груди с места; броски мяча одной рукой от плеча с места; броски мяча одной от плеча в движении после двух шагов; бросок одной рукой в прыжке; бросок одной рукой «крюком»; бросок одной рукой снизу

Ведение мяча: ведение мяча с высоким и низким отскоком; ведение мяча с изменением скорости передвижения; ведение мяча с изменением высоты отскока; ведение мяча с переводом на другую руку; ведение изменением направления движения; ведение мяча с обводкой препятствия.

Техника защиты.

Стойка игрока и основные способы передвижения.

Техника владения мячом: вырывание мяча; выбивание мяча; перехват мяча; накрывание мяча, добивание мяча, финты с мячом и без мяча

### **3.5. Тактическая подготовка**

Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные действия.

### **3.6. Учебно-тренировочная игра**

Игровые задания. Внутришкольные соревнования. Соревнование в рамках школьной спартакиады. Товарищеские встречи.

## **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. Ашмарин Б. Т. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.
2. Гойхман. П. Н. Трофимов О. Н. «Лёгкая атлетика в школе». М., Физкультура и спорт
3. Гомельский А. Я. «Управление командой в баскетболе».
4. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. М., Физкультура и спорт
5. Матвеев А. П. «Основы спортивной тренировки».
6. Спортивные кружки и секции. Программы для внешкольных учреждений.
7. Тер-Ованесян А. А. Спорт (обучение, воспитание, тренировка)
8. Филин В. П. Фомин Н. А. Основы юношеского спорта.
9. <<Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов>>

Авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич. М.,2011.

**Календарно-тематический план  
на 2018-2019 уч.год**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения занятия	Форма занятия	Форма контроля
<b>Лёгкая атлетика-28 часов</b>					
1	<b>Основы знаний</b> (Инструктаж по охране труда. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма)	2	03.09	Лекция	
2	<b>Тестирование</b> (Прыжок в длину с места, бег 60метров, бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров)	2	06.09	Тренировка	Сдача нормативов
<b>Общая и специальная физическая подготовка - 20 часов</b>					
3	Строевые упражнения, упражнения на гимнастической скамейке.	2	10.09	Тренировка	
4	Упражнения для развития быстроты Подвижные игры.	2	13.09	Тренировка	
5	Упражнения для развития быстроты Подвижные игры.	2	17.09		
6	Упражнение для развития прыгучести. Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	20.09	Тренировка	
7	Упражнения для развития выносливости. Гимнастические упражнения.	2	24.09	Тренировка	
8	Упражнения для развития быстроты. Элементы спортивных игр.	2	27.09	Тренировка	
9	Упражнения для развития быстроты. Элементы спортивных игр.	2	01.10	Тренировка	
10	Упражнение для развития прыгучести. Общеразвивающие упражнения в парах.	2	04.10	Тренировка	
11	Упражнение для развития прыгучести. Общеразвивающие упражнения в парах.	2	08.10	Тренировка	
12	Упражнения для развития быстроты Подвижные игры.	2	11.10		
<b>Техническая подготовка - 12 часов</b>					
13	Краткая историческая справка. Виды бега. Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м), старт и стартовый разгон.	2	15.10	Тренировка	

14	Низкий старт (варианты низкого старта; стартовый разгон; установка стартовых колодок и выполнение команд. «На старт!», «Внимание!», «Марш!» техника бега по прямой. Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту, бег по дистанции, финиширование.	2	18.10	Тренировка	
15	Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м), выполнение команды «На старт!» «Марш!» и выход со старта по сигналу, многократные выбегания со старта.	2	22.10	Тренировка	
16	Техника бегового шага, бег по дистанции.	2	25.10	Тренировка	
17	Техника бегового шага, бег по дистанции.	2	29.10	Тренировка	
18	Бег по повороту, бег по дистанции, финиширование.	2	01.11	Тренировка	
<b>Тактическая подготовка - 8 часов</b>					
19	Общие положения тактики. Основные способы, средства, приемы тактики.	2	05.11	Тренировка	
20	Повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Определение сил противников	2	08.11	Тренировка	
21	Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию	2	12.11	Тренировка	
22	Перемена тактической схемы	2	15.11	Тренировка	
<b>Контрольные испытания и соревнования -4 часа</b>					
23	Внутришкольные соревнования на дистанции 100,400,1000, 2000м	2	19.11	Тренировка	Сдача нормативов
24	Соревнование в рамках школьной спартакиады	2	22.11	Тренировка	Соревнования
<b>Волейбол (48 часов)</b>					
25	<b>Основы знаний</b> (Краткая история волейбола. Развитие волейбола в России. Мотивы занятий физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности. Реакция организма на различные физические нагрузки. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма Правила игры в волейбол)	2	26.11	Тренировка	Опрос
26	<b>Тестирование</b> (Вертикальный прыжок толчком двух ног (по В. М. Абалакову) с места, прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 метров, челночный бег 6*5 метров, метание набивного мяча из-за головы двумя	2	29.11	Тренировка	Сдача нормативов

	руками (сидя, стоя, в прыжке)				
<b>Общая и специальная физическая подготовка- 10 часов</b>					
27	Строевые приемы. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести.	2	03.12	Тренировка	
28	Общеразвивающие упражнения без предметов Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	2	06.12	Тренировка	
29	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Бег и прыжки в вариантах.	2	10.12	Тренировка	
30	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Элементы спортивных игр.	2	13.12	Тренировка	
31	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	2	17.12	Тренировка	
<b>Техническая подготовка -14 часов</b>					
32	Исходные положения (стойки и перемещения)	2	20.12	Тренировка	
33	Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача.	2	24.12	Тренировка	
34	Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача,	2	27.12	Тренировка	
35	Верхняя передача, нижняя передача	2	10.01	Тренировка	
36	Прямой нападающий удар.	2	14.01	Тренировка	
37	Боковой нападающий удар.	2	17.01	Тренировка	
38	Прямой и боковой нападающий удар.	2	21.01	Тренировка	
<b>Тактическая подготовка-10 часов</b>					
39	Тактика нападения.	2	24.01	Тренировка	
40	Тактика подачи и передачи	2	28.01	Тренировка	
41	Обманы, страховка, приём мяча с подачи и от нападающего удара.	2	31.01	Тренировка	
42	Тактика защиты, блокирование.	2	04.02	Тренировка	
43	Групповые, индивидуальные и командные действия.	2	07.02	Тренировка	
<b>Учебно-тренировочная игра- 10 часов</b>					
44	Игровые задания	2	11.02	Тренировка	
45	Игровые задания	2	14.02	Тренировка	
46	Внутришкольные соревнования	2	18.02	Тренировка	Соревнования
47	Соревнование в рамках школьной спартакиады	2	21.02	Тренировка	Соревнования
48	Товарищеские встречи	2	25.02	Тренировка	Соревнования
<b>Баскетбол- 23 часа</b>					
49	<b>Основы знаний</b> (Краткая история баскетбола. Развитие баскетбола в России. Значение разминки. Проведение занятий физическими	2	28.02	Тренировка	

	упражнениями самостоятельно и с группой друзей. Правила игры. Основные термины в баскетболе. Жесты судей в баскетболе. Что нельзя в баскетболе?)				
50	<b>Тестирование</b> (Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м), отрезок 15 метров туда и обратно (сек.), челночный бег 3*10 метров с ведением мяча (сек.), штрафной бросок (из 10 бросков), бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	2	04.03	Тренировка	Сдача нормативов
<b>Общая и специальная физическая подготовка- 10 часов</b>					
51	Бег с ускорениями, бег с препятствиями. Элементы спортивных игр.	2	07.03	Тренировка	Сдача нормативов
52	Метание малого мяча, старты из различных положений.	2	11.03	Тренировка	
53	Бег с остановками и с резким изменением направления, стартовые рывки с мячом.	2	14.03	Тренировка	
54	Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым левым боком, приставными шагами.	2	18.03	Тренировка	Сдача нормативов
55	Бег с ускорениями, бег с препятствиями. Элементы спортивных игр.	2	21.03		
<b>Техническая подготовка - 14 часов</b>					
56	Передвижение, прыжки, остановки, повороты.	2	25.03	Тренировка	
57	Ловля мяча, летящего на средней высоте, ловля мяча, летящего высоко, ловля мяча, летящего низко, ловля мяча одной рукой.	2	28.03	Тренировка	
58	Передача двумя руками от груди, передача двумя руками сверху, снизу, передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча одной рукой сверху «крюком», передача одной рукой снизу, сбоку, от плеча.	2	01.04	Тренировка	
59	Бросок одной рукой в прыжке, бросок одной рукой «крюком», бросок одной рукой снизу, бросок двумя руками снизу, сверху, бросок двумя руками от груди, броски сверху вниз.	2	04.04	Тренировка	
60	Добивание мяча, добивание мяча, финты с мячом и без мяча, заслоны.	2	08.04	Тренировка	
61	Стойка защитника, передвижение в защите, перехват, вырывание мяча,	2	11.04	Тренировка	

	выбивание мяча, накрывание мяча.				
62	Стойка защитника, передвижение в защите, перехват, вырывание мяча, выбивание мяча, накрывание мяча.	2	15.04		
<b>Тактическая подготовка- 10 часов</b>					
63	Тактика игры в нападении	2	18.04	Тренировка	
64	Тактика игры в нападении	2	22.04	Тренировка	
65	Индивидуальные тактические действия	2	25.04	Тренировка	
66	Групповые тактические действия	2	29.04	Тренировка	
67	Командные действия, групповые тактические действия.	2	06.05	Тренировка	
<b>Учебно-тренировочная игра- 10 часов</b>					
68	Игровые задания	2	13.05	Тренировка	
69	Игровые задания	2	16.05	Тренировка	
70	Внутришкольные соревнования	2	20.05	Тренировка	Соревнования
71	Соревнование в рамках школьной спартакиады	2	23.05	Тренировка	Соревнования
72	Товарищеские встречи	2	27.05	Тренировка	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>			