
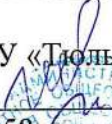



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тюльковская средняя общеобразовательная школа**

«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ «Тюльковская СОШ»: Осколкова М.В./  от 30. 08 2020г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Тюльковская СОШ»: Качаева И.Н. /  Приказ № 01-10-58 от от 31. 08 2020г.
---	--



**Рабочая дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на учащихся 14-17 лет.
Срок реализации – 1 год.

Составитель:
Демидов Роман Александрович
Цих Виталий Федорович
Учитель физической культуры

с. Тюльково. 2020г.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» по содержательной, тематической направленности является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению досуговой; по форме организации групповой, общедоступной и массовой; по времени реализации – годичной. Программа занятий «волейбол» предназначена для детей, обучающихся в основной школе и старшеклассников (14 -17 лет). Актуальность программы обусловлена ее практической значимостью, результатом которой является накопление двигательного опыта.

Особенность программы состоит в организации групп для юношей (группа 1) и девушек (группа 2). В соответствии учебного плана, принятого в образовательном учреждении, программа рассчитана на 206 часов, при трех разовых учебно-тренировочных занятиях в неделю: 3 раза по 90 минут для группы 1 и 105 часов, при разовых учебно-тренировочных занятиях в неделю: 3 раза по 60 минут для группы 2.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, функциональных систем организма, формирование технического мастерства, привитие здорового образа жизни и отвлечение от вредных привычек.

Задачи:

- изучение технических приемов игры в волейбол;
- развитие физических качеств;
- овладение технико-тактическими комбинациями и технико-тактическим мастерством;
- воспитание морально волевых качеств, культуры поведения.

Содержание программы нацелено на развитие физических качеств, технических действий, технико-тактического мастерства; на формирование привычки здорового образа жизни; на приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям, культуры поведения. Содержание программы в теоретической части расширяет представления учащихся, о технике и тактике игры, особенностях техники отдельных приёмов нападения и защиты, организации действия игроков в различных игровых ситуациях. Рассматривается методика организации проведения соревнований по волейболу. В практической части углубленно изучаются технические приёмы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 14-17 лет большое внимание уделяется решению тактических задач игры, техники нападения и техники защитных действий, а также подготовке судей из числа занимающихся для соревнований школьного и районного масштаба.

В результате работы по программе «волейбол» обучающиеся должны знать: историю развития игры в волейбол, технику безопасности и правила поведения на занятиях, иметь понятие о технике и тактике игры в волейбол. Дети будут знать правила игры в волейбол и разовьют физические качества. Определится состав команды сборной школы по волейболу.

Проверкой ожидаемого результата и подведением итогов является выступление команды на товарищеских встречах, школьных, районных соревнованиях и соревновательных игр со взрослыми.

II. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Группа 1

Мес яц	№	Содержание	В числе	том	Коли честв
-----------	---	------------	------------	-----	---------------

			тео ри я	прак тика	о часов
сентябрь	1	Понятие о технике и тактике игры в волейбол. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1	1	26
	2	Стойка игрока (высокая, средняя, низкая), перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1	1	
	3	Передача мяча двумя руками сверху над собой.		4	
	4	Передача мяча двумя руками сверху в парах.		4	
	5	Нижняя прямая подача мяча.		4	
	6	Верхняя прямая подача мяча.		4	
	7	Боковая подача мяча «крюком».		2	
	8	Прием мяча с подачи.		4	
октябрь	1	Передача мяча в тройках с перебежкой.		6	26
	2	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах.		4	
	3	Двухсторонняя игра в волейбол.		4	
	4	Передача мяча двумя руками снизу над собой.		4	
	5	Верхняя прямая подача мяча.		4	
	6	Прием мяча с подачи.		4	
ноябрь	1	Передача мяча двумя руками снизу в парах.		4	20
	2	Верхняя прямая подача мяча.		6	
	3	Прием мяча с подачи в зону №3.		4	
	4	Верхняя силовая прямая подача мяча.		2	
	5	Прямой нападающий удар из зон №4, №2, №3	1	3	
декабрь	1	Передача мяча из зон №4,2 через сетку, после передачи в зону №3 и обратной передачи в зоны №4,2.		4	26
	2	Нижняя прямая подача мяча.		4	
	3	Передача мяча в четверках с перебежкой у сетки.	1	5	
	4	Прямой нападающий удар из зон №4, №2, №3		6	
	5	Прием мяча с подачи в зону №3.		6	
январь	1	Передача мяча двумя руками снизу и сверху в парах.		4	18
	2	Передача мяча стоя спиной к цели.	1	3	
	3	Прием мяча с подачи в зону №3.		4	
	4	Прямой нападающий удар из зон №4, №2, №3		4	
	5	Одиночное и групповое блокирование мяча.	1	1	
февраль	1	Двухсторонняя игра в волейбол.		6	24
	2	Одиночное и групповое блокирование мяча.		4	
	3	Прием мяча с подачи в зону №3.		6	
	4	Прямой нападающий удар из зон №4, №2, №3		4	
	5	Перевод мяча одной рукой, сброс мяча.		4	
март	1	Двухсторонняя игра в волейбол.		4	24
	2	Одиночное и групповое блокирование мяча.		4	
	3	Прием мяча с подачи в зону №3.		4	
	4	Прямой нападающий удар из зон №4, №2, №3		4	
	5	Передача мяча в четверках с перебежкой у сетки.		4	

	6	Прием мяча с падением на грудь.		4	
апрель	1	Прием мяча с падением на бок.		4	24
	2	Прием мяча с падением на грудь.		4	
	3	Двухсторонняя игра в волейбол.		4	
	4	Прием мяча с подачи в зону №3.		4	
	5	Прямой нападающий удар из зон №4, №2, №3		4	
	6	Перевод мяча одной рукой, сброс мяча.		4	
май	1	Передача мяча в тройках с перебежкой.		4	18
	2	Верхняя прямая подача мяча.		4	
	3	Двухсторонняя игра в волейбол.		6	
	4	Передача мяча стоя спиной к цели.		4	
		итого	6	200	206

II. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Группа 2

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		дата	Форма контроля
		теория	практика		
	1 Основы знаний	3			
1	Комплектование Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол.	1	-		Беседа, рассказ
2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	1	-		Беседа, рассказ
3	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1	-		Беседа, рассказ
	2 Освоение техники передвижений		3		
4	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)		1		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		1		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.		1		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	3 Освоение техники приемов и		20		

	передач мяча				
7-8	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
9-10	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
11-12	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
13-14	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
15-16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
17-18	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
19-20	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	игра				
21-22	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
23-24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
25-26	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.		30		
27-28	Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
29-30	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
31-32	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
33-34	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра				игра
35-36	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
37-38	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
39-41	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
42-43	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
44-46	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
47-48	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
49-51	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
52-53	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
54-56	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

	4. Учебно – тренировочная игра				группах. Учебная игра
	5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий		15		
57-58	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
59-60	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
61-62	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
65-66	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
67-68	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
69-70	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
71-	Прямой нападающий удар. Верхняя		2		Показ.

72	прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра				Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
73	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		1		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	6 Овладение тактикой игры в нападении.		6		
74-75	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
76-77	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
78-79	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	7 Овладение тактикой игры в защите		8		
80-82	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
83-85	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями		3		
86-87	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями		2		
	8 Овладение организаторскими способностями	1	12		
88	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
89-	Организация и проведение		3		Учебно-

91	соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.				тренировочные игры Соревнования
92-94	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.		3		Учебно-тренировочные игры Соревнования
95-97	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.		3		Учебно-тренировочные игры Соревнования
98-101	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		3		Учебно-тренировочные игры Соревнования
	Всего	4	101		

III. Содержание программы

- История развития игры в волейбол
- Понятие о технике и тактике игры в волейбол. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.
- Стойка игрока (высокая, средняя, низкая), перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.
- Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой.
- Передача мяча двумя руками снизу и сверху в парах.
- Нижняя и верхняя прямая подача мяча.
- Боковая подача мяча.
- Передача мяча стоя спиной к цели.
- Прием мяча с подачи в зону №3.
- Прямой нападающий удар из зон №4, №2, №3.
- Одиночное и групповое блокирование мяча.
- Прием мяча с падением на бок и грудь.
- сброс мяча или перевод.
- Двухсторонняя игра в волейбол.
- Соревнования.

IV. Методическое обеспечение реализации программы.

Спортивный зал, сетка волейбольная, мячи волейбольные по числу учащихся, скакалки по числу учащихся, скамейки.

V. Результаты реализации программы.

По окончании обучения, обучающиеся будут знать и понимать:

- Правила техники безопасности.
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.
- основы формирования двигательных действий развития физических качеств.

Уметь:

- выполнять технические действия по волейболу;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью;

- осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий
- дети ознакомятся с техникой и тактикой спортивной игры и режимами физической нагрузки;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности на соревнованиях и в повседневной жизни.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Тюльковская средняя общеобразовательная школа

Утверждено:

Методический совет школы

Программа

секции «Спортивные игры»

(срок реализации 1 год, возраст обучающихся 11-15 лет)

физической

Разработчик

Цих В.Ф. учитель

культуры

Тюльково, 2020 г.

2. Пояснительная записка

Программа курса «спортивные игры» по содержательной, тематической направленности является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению досуговой; по форме организации групповой, общедоступной и массовой; по времени реализации – годичной. Программа занятий «спортивные игры» предназначена для детей, обучающихся в основной школе и старшеклассников (11 -15 лет). Актуальность программы обусловлена ее практической значимостью, результатом которой является накопление двигательного опыта. В соответствии учебного плана, принятого в образовательном учреждении, программа рассчитана на 76 часов (футбол 16ч., баскетбол 24ч., н/теннис 12ч., волейбол 24ч.), при четырех разовых занятиях в неделю: 4 раза по 30 минут.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, функциональных систем организма, формирование технического мастерства, привитие здорового образа жизни и отвлечение от вредных привычек.

Задачи:

- изучение технических приемов игры в волейбол и баскетбол;
- изучение технических приемов игры в футбол и настольный теннис;
- развитие физических качеств;
- овладение технико-тактическими комбинациями и технико-тактическим мастерством;
- воспитание морально волевых качеств, культуры поведения.

Содержание программы нацелено на развитие физических качеств, технических действий, технико-тактического мастерства; на формирование привычки здорового образа жизни; на приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям, культуры поведения. Содержание программы в теоретической части расширяет представления учащихся, о технике и тактики игры, особенностях техники отдельных приёмов нападения и защиты, организации действия игроков в различных игровых ситуациях. Рассматривается методика организации проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу, настольному теннису. В практической части углубленно изучаются технические приёмы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-15 лет большое внимание уделяется решению тактических задач игры, техники нападения и техники защитных действий, а также подготовке судей из числа занимающихся для соревнований школьного и районного масштаба.

В результате работы по программе «спортивные игры» обучающиеся должны знать: историю развития игры в волейбол, баскетбол, футбол, настольного тенниса, технику безопасности и правила поведения на занятиях, иметь понятие о технике и тактике перечисленных спортивных игр. Дети будут знать правила игры в волейбол, баскетбол, футбол, настольного тенниса и разовьют физические качества. Определится состав команды сборной школы по волейболу, баскетбол, футбол, настольного тенниса.

Проверкой ожидаемого результата и подведением итогов является выступление команды на товарищеских встречах, школьных, районных соревнованиях и соревновательных игр со взрослыми.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Месяц	Вид спортивной игры	№	Содержание	В том числе		Количество часов
				теория	практика	
Сентябрь	футбол (18)	1	Понятие о технике и тактике игры в футбол. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1		10
		2	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.		1	
		3	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		1	
		4	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		1	
		5	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника левой, правой ногой.		1	
		6	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.		1	
		7	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, игра вратаря.		1	
		8	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.		1	
		9	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.		1	
		10	Двухсторонняя игра в мини-футбол.		1	
май	футбол	1	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из		1	8

			различных положений.			
		2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		1	
		3	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		1	
		4	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника левой, правой ногой.		1	
		5	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника левой, правой ногой.		1	
		6	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.		1	
		7	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, игра вратаря.		1	
		8	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.		1	
		9	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.		1	
		10	Двухсторонняя игра в мини-футбол.		1	
окт ябр ь	Баскетбол (24)	1	Понятие о технике и тактике игры в баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1		9
		2	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.		1	
		3	Ведение мяча правой, левой по прямой.		1	
		4	Ведение мяча с переводом из руки в руку.		1	
		5	Ведение мяча приставным шагом.		1	
		6	Ведение мяча с разной высотой отскока.		1	
		7	Ведение мяча с изменением скорости и направления.		1	
		8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках.		1	
		9	Бросок мяча после двух шагов справа и левой стороны.		1	
ноя брь	баскетбол	10	Передача мяча двумя руками из-за головы, и одной рукой от плеча.		1	7
		11	Ловля и передача мяча отскоком от пола.		1	
		12	Ловля высоко летящих мячей в прыжке.		1	
		13	Ловля мяча после отскока от щита.		1	
		14	Бросок мяча двумя руками от груди.		1	
		15	Бросок мяча одной от плеча.		1	
		16	Бросок мяча после двух шагов справа и левой стороны.		1	
дек абр ь	баскетбол	17	Штрафной бросок.		1	8
		18	Вырывание и выбивание мяча.		1	
		19	Индивидуальная защита.		1	

		20	Зонная защита.		1	
		21	Бросок мяча после двух шагов справа и левой стороны.		2	
		20	Бросок мяча после остановки прыжком.		1	
		21	Передача мяча в движении в пятерках, шестерках с одним, двумя мячами.		1	
январь	н/теннис (10)	1	Понятие о технике и тактике игры в настольный теннис. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1		10
		2	Стойка игрока, перемещения в стойке, удержание ракетки.		1	
		3	Подача шара с правой стороны.		1	
		4	Подача шара с левой стороны.		1	
		5	Отбивание шара подрезкой с правой, левой стороны.		1	
февраль		6	Подача шара с правой стороны подрезкой.		1	
		7	Подача шара с левой стороны подрезкой.		1	
		8	Нападение ударом (резанием) с правой, левой стороны.		1	
		9	Подача и отбивание шара с подкручиванием.		1	
		10	Двухсторонняя игра в настольный теннис.		1	
февраль	Волейбол (20)	1	Понятие о технике и тактике игры в баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1		20
		2	Стойка игрока (высокая, средняя, низкая), перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.		1	
		3	Передача мяча двумя руками сверху над собой.		2	
		4	Передача мяча двумя руками снизу над собой.		2	
март	волейбол	5	Передача мяча двумя руками сверху в парах.		2	
		6	Передача мяча двумя руками снизу в парах.		1	
		7	Нижняя прямая подача мяча.		1	
		8	Верхняя прямая подача мяча.		1	
		9	Прием мяча с подачи в зону №3.		2	
		10	Передача мяча из зон №4,2 через сетку, после передачи в зону №3 и обратной передачи в зоны №4,2.		1	
апрель		11	Передача мяча в тройках с перебежкой.		2	
		12	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах.		2	
		13	Двухсторонняя игра в волейбол.		2	
			итого	4	68	72

4. Содержание программы

- Понятие о технике и тактике игры в баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.
- Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.
- Введение мяча правой, левой по прямой, с переводом из руки в руку, приставным шагом, с разной высотой отскока, с изменением скорости и направления.

- Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках.
- Передача мяча двумя руками из-за головы, и одной рукой от плеча.
- Ловля и передача мяча отскоком от пола, высоко летящих мячей в прыжке, после отскока от щита.
- Бросок мяча двумя руками от груди, одной от плеча, штрафной бросок.
- Вырывание и выбивание мяча.
- Индивидуальная, зонная защита.
- Бросок мяча после двух шагов справа и левой стороны, после остановки прыжком.
- Передача мяча в движении в пятерках, шестерках с одним, двумя мячами.
- История развития игры в волейбол.
- Понятие о технике и тактике игры в волейбол. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.
- Стойка игрока (высокая, средняя, низкая), перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.
- Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой.
- Передача мяча двумя руками снизу и сверху в парах.
- Нижняя и верхняя прямая подача мяча.
- Боковая подача мяча.
- Передача мяча стоя спиной к цели.
- Прием мяча с подачи в зону №3.
- Прямой нападающий удар из зон №4, №2, №3.
- Одиночное и групповое блокирование мяча.
- Прием мяча с падением на бок и грудь.
- Двухсторонняя игра в волейбол.
- Соревнования.

5. Методическое обеспечение:

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Спортивный зал. | 7. Мячи футбольные. |
| 2. Баскетбольные мячи по числу уч-ся. | 8. Ворота мини-футбольные -2. |
| 3. Баскетбольные щиты -2. | 9. Столы теннисные -3. |
| 4. Сетка волейбольная. | 10. Ракетки теннисные. |
| 5. Мячи волейбольные по числу уч-ся. | 11. Шарики теннисные. |
| 6. Площадка футбольная. | 12. Свисток, секундомер. |