

**Комитет по образованию и делам молодёжи Администрации  
Павловского района Алтайского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сахарозаводская средняя общеобразовательная школа»**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании педагогического  
совета

Протокол от 26. 08. 2024 г  
№1

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
«Сахарозаводская  
СОШ»

---

Кудрявцева А.А.  
Приказ от 26. 08. 2024 г. №  
121

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Спортивные игры»  
физкультурно-спортивной направленности  
Объединения школьного спортивного клуба «Легион»**

Возраст обучающихся: 11- 13 лет

Срок реализации: 2024–2025 учебный год

Автор составитель:

Пройдакова Елена Владимировна  
Педагог дополнительного образования

**с. Черёмное 2024**

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» (далее – программа) создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Основные характеристики программы

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Программа предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по конкретному направлению деятельности; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Дополнительность программы связана с тем, что на изучение игровых видов спорта в школьной программе отведено незначительное количество времени. Данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении.

Игровые виды спорта способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Актуальность образовательной программы** заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Спортивные игры» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола и волейбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью этих видов спортивных игр в нашей стране.

**Отличительные особенности данной образовательной программы:**

Особенности организации образовательного процесса заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр и даётся в семи разделах: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная техническая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая практика и соревновательная деятельность.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.
- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Адресат программы:** Данная программа разработана для детей 11 - 13 лет, без определенной физической и практической подготовки, независимо от уровня способностей. Группа здоровья – основная. Допускаются дети с ОВЗ (интеллектуальные нарушения).

**Объём программы:**

Общее число часов, рекомендованных для изучения программы по дополнительному образованию «Спортивные игры» – 306 часов в год, 9 часов в неделю: 11-12 лет – 136 часов (4 часа в неделю), 12-13 лет – 170 часов (5 часа в неделю), 1 учебный час равен 40 мин.

**Срок освоения программы** – 1 год обучения.

**Уровень программы:** базовый,

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации деятельности учащихся на занятии:**

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными

планами в одновозрастных и разновозрастных группах обучающихся являющихся основным составом объединения.

Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

*Однонаправленные занятия:* Посвящены только одному из компонентов подготовки: техническому, тактическому или физическому.

*Комбинированные занятия:* Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка

*Целостно-игровые занятия:* Построены на учебной двусторонней игре в баскетбол или волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил

*Контрольные занятия:* Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

*Методическое указание:* координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

*В основной части* решаются следующие задачи:

обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;  
формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;  
развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

*В заключительной части* занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях школьного и районного уровня.

## 2. Цели и задачи программы

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению «Спортивные игры» носит образовательно-воспитательный характер.

**Целью** данной программы является создание условий для формирования физически развитой личности, повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта (баскетбола, волейбола).

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие **задачи**:

**Обучающие:**

- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- сформировать навыки выполнения движений с мячом, элементов техники;
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку

**Развивающие:**

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

**Воспитательные:**

- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия игровыми видами спорта.

**3. Учебный план**  
Обучающихся 11-12 лет

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	3	3	-	
1.1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Беседа, опрос
1.2.	Развитие баскетбола в России и за рубежом	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Правила игры, организация и проведение соревнований	1	1	-	Беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	-	8	
2.1.	Упражнения для рук и плечевого пояса	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.2.	Упражнения для ног	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.3.	Упражнения для шеи и туловища	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.4.	Упражнения для всех групп мышц	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.5.	Упражнения для развития силы	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.6.	Упражнения для развития быстроты	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы

2.7.	Упражнения для развития гибкости	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.8.	Упражнения для развития ловкости	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	-	8	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.1.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.2.	Упражнения для развития общей выносливости	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.3.	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.4.	Упражнения для развития прыгучести	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.5.	Упражнения для развития ловкости и ориентировки	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.6	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.7.	Упражнения для развития игровой ловкости	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.8.	Упражнения для развития специальной выносливости	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка	14	-	14	
4.1.	Перемещения и остановки	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.2.	Ловля и передача мяча	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные

					нормативы
4.3.	Ведение мяча	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.4.	Броски в корзину	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
5.	Тактическая подготовка	16	-	16	
5.1.	Взаимодействие игроков	4	-	4	Выполнение упражнений
5.2.	Тактика нападения	6	-	6	Выполнение упражнений
5.3.	Тактика защиты	6	-	6	Выполнение упражнений
6.	Игровая практика	15	-	15	Командная игра
7.	Контрольные игры и соревнования	4	-	4	Соревнования
8	Теоретическая подготовка волейбол	3	3	-	
8.1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Беседа, опрос
8.2.	Развитие волейбола в России и за рубежом	1	1	-	Беседа, опрос
8.3.	Правила игры, организация и проведение соревнований	1	1	-	Беседа, опрос
9.	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	-	8	
9.1.	Элементы ходьбы и бега	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
9.2.	Акробатические упражнения	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
9.3.	Гимнастические упражнения	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
9.4.	Легкоатлетические упражнения	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
10.	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	-	8	
10.1.	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные

					нормативы
10.2.	Упражнения для развития прыгучести	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
10.3.	Упражнения с отягощениями	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
10.4.	Броски набивного мяча	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
10.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
10.6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
10.7.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
10.8.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
11.	Техническая подготовка	18	-	18	
11.1.	Техника нападения	10	-	10	
11.1.1.	Перемещения и стойки	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
11.1.2.	Передачи мяча	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
11.1.3.	Подачи	3	-	3	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
11.1.4.	Нападающие удары	3	-	3	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
11.2.	Техника защиты	7	-	7	
11.2.1.	Перемещения и стойки	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы

11.2.2.	Прием мяча	3	-	3	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
11.2.3.	Блокирование	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
12.	Тактическая подготовка	14	-	14	
12.1.	Тактика нападения	7	-	7	
12.1.1	Индивидуальные действия	2	-	2	Выполнение упражнений
12.1.2.	Групповые действия	2	-	2	Выполнение упражнений
12.1.3.	Командные действия	3	-	3	Выполнение упражнений
12.2.	Тактика защиты	7	-	7	
12.2.1.	Индивидуальные действия	2	-	2	Выполнение упражнений
12.2.2.	Групповые действия	2	-	2	Выполнение упражнений
12.2.3	Командные действия	3	-	3	Выполнение упражнений
13.	Игровая практика	14	-	14	Командная игра
14.	Контрольные игры и соревнования	4	-	4	Соревнования
	Итого	136	6	130	

**Учебный план**  
Обучающихся 12-13 лет

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	3	3	-	
1.1.	Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	1	1	-	Беседа, опрос
1.2.	Развитие баскетбола в России и за рубежом	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Правила игры, организация и проведение соревнований	1	1	-	Беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	-	8	
2.1.	Упражнения для рук и плечевого пояса	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.2.	Упражнения для ног	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.3.	Упражнения для шеи и	1	-	1	Выполнение

	туловища				упражнений, контрольные нормативы
2.4.	Упражнения для всех групп мышц	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.5.	Упражнения для развития силы	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.6.	Упражнения для развития быстроты	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.7.	Упражнения для развития гибкости	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.8.	Упражнения для развития ловкости	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	-	8	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.1.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.2.	Упражнения для развития общей выносливости	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.3.	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.4.	Упражнения для развития прыгучести	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.5.	Упражнения для развития ловкости и ориентировки	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.6.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.7.	Упражнения для развития игровой ловкости	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.8.	Упражнения для развития специальной выносливости	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка	14	-	14	
4.1.	Перемещения и остановки	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.2.	Ловля и передача мяча	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.3.	Ведение мяча	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.4.	Броски в корзину	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы

5.	Тактическая подготовка	23	-	23	
5.1.	Взаимодействие игроков	7	-	7	Выполнение упражнений
5.2.	Тактика нападения	8	-	8	Выполнение упражнений
5.3.	Тактика защиты	8	-	8	Выполнение упражнений
6.	Игровая практика	23	-	23	Командная игра
7.	Контрольные игры и соревнования	4	-	4	Соревнования
8	Теоретическая подготовка волейбол	3	3	-	
8.1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Беседа, опрос
8.2.	Развитие волейбола в России и за рубежом	1	1	-	Беседа, опрос
8.3.	Правила игры, организация и проведение соревнований	1	1	-	Беседа, опрос
9.	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	-	8	
9.1.	Элементы ходьбы и бега	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
9.2.	Акробатические упражнения	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
9.3.	Гимнастические упражнения	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
9.4.	Легкоатлетические упражнения	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
10.	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	-	8	
10.1.	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
10.2.	Упражнения для развития прыгучести	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
10.3.	Упражнения с отягощениями	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
10.4.	Броски набивного мяча	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
10.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
10.6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
10.7.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы

	ударов				
10.8.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
11.	Техническая подготовка	18	-	18	
11.1.	Техника нападения	10	-	10	
11.1.1.	Перемещения и стойки	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
11.1.2.	Передачи мяча	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
11.1.3.	Подачи	3	-	3	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
11.1.4.	Нападающие удары	3	-	3	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
11.2.	Техника защиты	7	-	7	
11.2.1.	Перемещения и стойки	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
11.2.2.	Прием мяча	3	-	3	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
11.2.3.	Блокирование	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
12.	Тактическая подготовка	21	-	21	
12.1.	Тактика нападения	11	-	11	
12.1.1.	Индивидуальные действия	3	-	3	Выполнение упражнений
12.1.2.	Групповые действия	3	-	3	Выполнение упражнений
12.1.3.	Командные действия	5	-	5	Выполнение упражнений
12.2.	Тактика защиты	10	-	10	
12.2.1.	Индивидуальные действия	3	-	3	Выполнение упражнений
12.2.2.	Групповые действия	3	-	3	Выполнение упражнений
12.2.3.	Командные действия	4	-	4	Выполнение упражнений
13.	Игровая практика	22	-	22	Командная игра
14.	Контрольные игры и соревнования	4	-	4	Соревнования
	Итого	170	6	164	

## Содержание учебно-тематического плана

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### Тема 1.1. Значение физической культуры для всестороннего развития личности.

#### Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.

**Теория:** Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и правила безопасного

использования спортивных снарядов и физкультурных пособий, техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

### **Тема 1.2. Развитие баскетбола в России и за рубежом.**

**Теория:** История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные арены для занятий баскетболом и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

### **Тема 1.3. Правила игры, организация и проведение соревнований.**

**Теория:** Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в баскетбол.

Основные положения правил игры по баскетболу, официальных правил. Судейство игр, жесты судей, фолы, площадка, разметка, игровая форма, система проведения игр. Тактика игры.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

### **Тема 2.1. Упражнения для рук и плечевого пояса**

**Практика:** Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

### **Тема 2.2. Упражнения для ног**

**Практика:** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

### **Тема 2.3. Упражнения для шеи и туловища**

**Практика:** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

### **Тема 2.4. Упражнения для всех групп мышц**

**Практика:** Упражнения со скакалкой, набивными мячами.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных  
Скакалка

### **Тема 2.5. Упражнения для развития силы**

**Практика:** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных

## **Тема 2.6. Упражнения для развития быстроты**

**Практика:** Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

## **Тема 2.7. Упражнения для развития гибкости**

**Практика:** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Оборудование:** Скакалка

## **Тема 2.8. Упражнения для развития ловкости**

**Практика:** Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, в длину, ширину с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя набивными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

### **Тема 3.1 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

**Практика:** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных

Фишки (конусы) тренировочные

Секундомер

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

### **Тема 3.2 Упражнения для развития общей выносливости**

**Практика:** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (для разных возрастных групп). Марш-бросок.

**Оборудование:** Секундомер

### **Тема 3.3. Упражнения для развития быстроты**

**Практика:** бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; челночный бег; бег с отягощением; с набивными мячами; бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; обводка стоек на скорость; бег с быстрым изменением скорости; бег с изменением направления до 180 градусов; бег боком и спиной вперед и наперегонки; короткие рывки на 20—30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов; бег прыжками с одной ноги на другую; бег в среднем темпе; чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад; короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении; пятнашки с раздельного старта (в 1 — 1,5 м один впереди другого): задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера; стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 — 1,5 м один от другого в положении выпада, придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю; многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером; эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (оббеганием стоек).

**Оборудование:**

Комплект мячей набивных  
Фишки (конусы) тренировочные  
Секундомер  
Свисток  
Стойка для обводки

**Тема 3.4. Упражнения для развития прыгучести**

**Практика:** Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одной и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами

**Оборудование:** Комплект мячей набивных

Мяч баскетбольный  
Мяч волейбольный  
Мяч мини-футбольный  
Насос для накачивания мячей  
Сетка для переноса мячей  
Корзина для хранения мячей

**Тема 3.5. Упражнения для развития ловкости и ориентировки**

**Практика:** Попадания набивным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад); игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч, прыжки выполняются непрерывно, быстро; игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее, второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок, последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру; два игрока передают мяч друг другу на уровне груди, третий игрок увёртывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом, передачи выполняют быстро, отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться, если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его; один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м, прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму; игроки поточно

делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу; неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита, игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего осуществляет то же действие и обратном направлении, мячи после бросков в корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5; то же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3м.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

Насос для накачивания мячей

Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1 кг, 2 кг, 3 кг

Свисток

Сетка для переноса мячей

### **Тема 3.6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска**

**Практика:** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями. Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

**Оборудование:** Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

Насос для накачивания мячей

Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1 кг, 2 кг, 3 кг

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

### **Тема 3.7. Упражнения для развития игровой ловкости**

**Практика:** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с

перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

**Оборудование:** Мяч баскетбольный

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Стойка для обводки

### **Тема 3.8. Упражнения для развития специальной выносливости**

**Практика:** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Оборудование:** Мяч баскетбольный

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Стойка для обводки

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

### **Тема 4.1. Перемещения и остановки**

**Практика:** Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения. Перевод с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге.

**Оборудование:** Манишка

Фишки (конусы) тренировочные

Свисток

Секундомер

Стойка для обводки

### **Тема 4.2. Ловля и передача мяча**

**Практика:**

Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении.

Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении.

**Оборудование:** Манишка

Мяч баскетбольный

Фишки (конусы) тренировочные  
Насос для накачивания мячей  
Свисток  
Секундомер  
Стойка для обводки  
Сетка для переноса мячей

#### **Тема 4.3. Ведение мяча**

Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.

**Оборудование:** Манишка  
Мяч баскетбольный  
Фишки (конусы) тренировочные  
Насос для накачивания мячей  
Свисток  
Секундомер  
Стойка для обводки  
Сетка для переноса мячей

#### **Тема 4.4. Броски в корзину**

Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.  
Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

**Оборудование:** Манишка  
Мяч баскетбольный  
Фишки (конусы) тренировочные  
Насос для накачивания мячей  
Свисток  
Секундомер  
Стойка для обводки  
Сетка для переноса мячей

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

#### **Тема 5.1. Взаимодействие игроков**

**Практика:** Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

**Оборудование:** Манишка  
Мяч баскетбольный  
Фишки (конусы) тренировочные  
Насос для накачивания мячей  
Свисток  
Секундомер  
Стойка для обводки  
Сетка для переноса мячей

#### **Тема 5.2. Тактика нападения**

**Практика:** Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение.

**Оборудование:** Манишка

Мяч баскетбольный  
Фишки (конусы) тренировочные  
Насос для накачивания мячей  
Свисток  
Секундомер  
Стойка для обводки  
Сетка для переноса мячей

### **Тема 5.3. Тактика защиты**

**Практика:** Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

**Оборудование:** Манишка

Мяч баскетбольный  
Фишки (конусы) тренировочные  
Насос для накачивания мячей  
Свисток  
Секундомер  
Стойка для обводки  
Сетка для переноса мячей

### **Раздел 6. Игровая практика**

**Практика:** Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

**Оборудование:** Манишка

Мяч баскетбольный  
Фишки (конусы) тренировочные  
Насос для накачивания мячей  
Свисток  
Секундомер  
Стойка для обводки  
Сетка для переноса мячей

### **Раздел 7. Контрольные игры и соревнование**

**Практика:** Проведение контрольных игр. Участие в школьных, районных соревнованиях по баскетболу.

**Оборудование:** Манишка

Мяч баскетбольный  
Фишки (конусы) тренировочные  
Насос для накачивания мячей  
Свисток  
Секундомер  
Стойка для обводки  
Сетка для переноса мячей

### **Раздел 8. Теоретическая подготовка**

#### **Тема 8.1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России**

**Теория:** Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и правила безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий, техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле

развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских волейболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития волейбола и спорта в городе и регионе.

### **Тема 8.2. Развитие волейбола в России и за рубежом.**

**Теория:** Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

### **Тема 8.3. Правила игры, организация и проведение соревнований.**

**Теория:** Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований.

## **Раздел 9. Общая физическая подготовка (ОФП)**

### **Тема 9.1. Элементы ходьбы и бега**

**Практика:** Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седле. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами

### **Тема 9.2. Акробатические упражнения**

**Практика:** Группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

### **Тема 9.3. Гимнастические упражнения**

**Практика:** Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, набивными мячами, гантелями. 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 на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1 кг

Скакалка

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей  
Стеллаж для хранения мячей

#### **Тема 9.4. Легкоатлетические упражнения**

**Практика:** Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных  
Фишки (конусы) тренировочные  
Стойка для обводки

### **Раздел 10. Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### **Тема 10.1 Упражнения на развитие быстроты**

**Практика:** Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках, с поясом отягощением или в куртке с отягощением.

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°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных  
Фишки (конусы) тренировочные  
Стойка для обводки  
Свисток  
Секундомер

#### **Тема 10.2 Упражнения на развитие прыгучести**

**Практика:** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных

#### **Тема 10.3. Упражнения с отягощениями**

**Практика:** Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах с отягощениями.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных

#### **Тема 10.4. Броски набивного мяча**

**Практика:** Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков).

**Оборудование:** Комплект мячей набивных

#### **Тема 10.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и**

## **передач мяча**

**Практика:** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделяется заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену.

Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

Насос для накачивания мячей

Свисток

Стойка для обводки

Сетка для переноса мячей

## **Тема 10.6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач**

**Практика:** Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад, движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке, руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). Движение рукой вверх, затем вперед.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -вправо. Броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.

Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

### **Тема 10.7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов**

**Практика:** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара.

Метание набивного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела.

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

**Оборудование:** Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

### **Тема 10.8. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании**

**Практика:** Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, по мячу отбрасывает партнеру.

Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с касанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок

выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Стеллаж для хранения мячей

## **Раздел 11. Техническая подготовка**

### **Тема 11.1. Техника нападения**

#### **Практика:**

##### **11.1.1. Перемещения и стойки**

Стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

##### **11.1.2. Передачи мяча**

Передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке по одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

##### **11.1.3. Подачи**

Подача нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

##### **11.1.4. Нападающие удары**

Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

**Оборудование:** Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Стеллаж для хранения мячей

## **Тема 11.2. Техника защиты**

### **Практика:**

#### **11.2.1. Перемещения и стойки**

Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

#### **11.2.2. Прием мяча**

Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м); прием подачи нижней прямой.

Прием снизу двумя руками; наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

#### **11.2.3. Блокирование**

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

**Оборудование:** Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Стеллаж для хранения мячей

## **Раздел 12. Тактическая подготовка**

### **Тема 12.1. Тактика нападения**

#### **Практика:**

##### **12.1.1. Индивидуальные действия**

Выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

##### **12.1.2. Групповые действия**

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

##### **12.1.3. Командные действия**

Система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

**Оборудование:** Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Стеллаж для хранения мячей

### **Тема 12.2. Тактика защиты**

#### **Практика:**

### **12.2.1. Индивидуальные действия**

Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

### **12.2.2. Групповые действия**

Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

### **12.2.3. Командные действия**

Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий.

**Оборудование:** Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Стеллаж для хранения мячей

## **Раздел 13. Игровая практика**

**Практика:** Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

**Оборудование:** Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Стеллаж для хранения мячей

## **Раздел 14. Контрольные игры и соревнование**

**Практика:** Проведение контрольных игр. Участие в школьных, районных, региональных соревнованиях по волейболу.

**Оборудование:** Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Стеллаж для хранения мячей

#### 4. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
  - перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы дополнительного образования будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы дополнительного образования**

В итоге реализации программы дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению «Спортивные игры» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению «Спортивные игры» учащиеся *смогут узнать:*

- значение баскетбола и волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом и волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической

подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований;
- жесты волейбольного и баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, волейбола;

*и смогут научиться:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- играть в волейбол и баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного и волейбольного судьи.

## **5. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Особенности реализации ДОП**

Особенности программы заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр и даётся в семи разделах: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная техническая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая практика и соревновательная деятельность.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.
- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Условия реализации программы**

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение обучающимися занятий;
- наличие необходимого оборудования

### **Формы аттестации/контроля**

Аттестация проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

*Промежуточная аттестация* проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, игр, бесед.

*Итоговая аттестация* проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.
- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня

развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

## Оценочные материалы

### Нормативы для оценки освоения программы в части практической подготовки

Упражнения по общей физической и специальной подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 30 м с высокого старта	5.1	5.3
	Бег 60 м. с высокого старта	не более 12,1	не более 12,4
	Бег челночный 3x10 с высокого старта	не более 10,3	не более 10,6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	1.85	1.80
	Прыжок в высоту без замаха	10	10
	Прыжок в высоту со взмахом рук	18	16
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	7	6

### Техническая подготовка

#### *Передвижение в защитной стойке*

Используется для определения скоростной координации движений.

Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

#### *Скоростное ведение*

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

Организационно-методические указания (ОМУ):

- перевод выполняется с руки на руку через пол
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

#### *Передачи мяча*

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

#### *Броски с дистанции*

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающиеся выполняют 20 бросков.
- с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска – в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

#### *Штрафные броски*

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.
- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

#### *Подача*

Используется для определения техники подачи

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающиеся выполняют 10 подач.
- фиксируется общее количество результативных подач (норма 7)

#### *Верхняя передача*

Используется для определения техники передачи

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающиеся выполняют верхнюю передачу.
- фиксируется общее количество результативных передач (норма 39)

#### *Нижняя передача*

Используется для определения техники передачи

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающиеся выполняют верхнюю передачу.
- фиксируется общее количество результативных передач (норма 9)

## **6. Календарный учебный график**

Период	сроки
34 учебные недели	С 7.10. 2024 по 30.05.2025

Режим занятий: занятия по дополнительному образованию проводятся после всех уроков основного расписания, в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Для I группы детей 11-12 лет продолжительность образовательного процесса: 2 раза в неделю по 40 мин, перерыв 10 минут (при очном обучении); Количество занятий в неделю – 2, количество часов в неделю – 4. Для II группы детей 12-13 лет продолжительность образовательного процесса: 3 раза в неделю по 40 мин, перерыв 10 минут (при очном обучении); Количество занятий в неделю – 3, количество часов в неделю – 5.

## **7. Методическое обеспечение программы:**

### **Используемые практики, технологии и методы**

*Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы.*

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.
2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.
3. Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.
4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.
5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.
6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.
7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания - означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.
8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок. Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.
9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

*Основные специфические средства спортивной тренировки*

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в баскетбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении.

Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами. Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология лично - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.
- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).
- Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

### **Материально-технические средства программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал

<b>Наименование</b>	<b>Кол-во ед.</b>
Мяч волейбольный	13
Сетка волейбольная без стоек. Размер 1,00ммх9,50м	1
Скакалка, длина 3 м	25
Секундомер	1
Свисток	1
Табло счёта из плотного картона	1
Скамья гимнастическая. Длина 200см	4
Мат гимнастический . Размер 200*100*10см	4
Сетка для переноски мячей	2
Мяч баскетбольный	10
Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг	4

Рулетка	1
Фишки (конусы) тренировочные	8
Щит баскетбольный	2

### **Информационные источники**

#### **Список литературы для педагога:**

- Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
- Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
- Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
- Видеоматериалы с играми профессиональных спортсменов, видеоуроки по судейству.

Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.

#### **Список литературы для обучающихся и родителей**

- Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003, 232 с.
- Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
- Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
- Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
- Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
- Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003, 244 с.
- Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
- Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

**Интернет-источники** - По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

## **8. Воспитательная работа**

Направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств. Воля — это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер. Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния

нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

- а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;
- б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим расогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс.

Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

## **9. Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

**Комитет по образованию и делам молодёжи Администрации  
Павловского района Алтайского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сахарозаводская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_

Пройдакова

Е.В.

Протокол №1  
от «23» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель  
директора по УВР

\_\_\_\_\_

Гайко Ю.С.

Протокол №1  
от «26» 082023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
«Сахарозаводская  
сош»

\_\_\_\_\_

Кудрявцева

А.А.

Приказ № 161  
от «26» 082023 г.

Рабочая программа  
«Спортивные игры»  
Срок освоения: 2024–2025 учебный год  
Возраст обучающихся: 11- 13 лет

**Календарный учебный график**  
 Реализации дополнительной общеразвивающей программы  
 «Спортивные игры» на 2024-2025 учебный год  
 Обучающиеся 11-12 лет

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	7.10	15:30	Теоретическое занятие	1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	Спортивный зал	Беседа, опрос
2	7.10	16:20	Теоретическое занятие	1	Развитие баскетбола в России и за рубежом	Спортивный зал	Беседа, опрос
3	9.10	15:30	Теоретическое занятие	1	Правила игры, организация и проведение соревнований	Спортивный зал	Беседа, опрос
4	9.10	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Перемещения и остановки	Спортивный зал стадион	Выполнение упражнений
5	14.10	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Перемещения и остановки	Спортивный зал стадион	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
6	14.10	16:20	Однонаправленное занятие	1	Перемещения и остановки	Спортивный зал стадион	Выполнение упражнений
7	16.10	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Ловля и передача мяча	Спортивный зал стадион	Выполнение упражнений
8	16.10	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
9	21.10	15:30	Однонаправленное занятие	1	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
10	21.10	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
11	23.10	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Ловля и передача мяча	Спортивный зал стадион	Выполнение упражнений, контрольные

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
			занятие				нормативы
1 2	23. 10	16: 20	Однонаправленное занятие	1	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
1 3	28. 10	15: 30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Ведение мяча	Спортивный зал стадион	Выполнение упражнений
1 4	28. 10	16: 20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
1 5	30. 10	15: 30	Однонаправленное занятие	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
1 6	30. 10	16: 20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
1 7	4.1 1	15: 30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
1 8	4.1 1	16: 20	Однонаправленное занятие	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
1 9	6.1 1	15: 30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Броски в корзину	Спортивный зал	Выполнение упражнений
2 0	6.1 1	16: 20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Броски в корзину	Спортивный зал	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2 1	11. 11	15: 30	Однонаправленное занятие	1	Броски в корзину	Спортивный зал	Выполнение упражнений
2 2	11. 11	16: 20	Комбинированное	1	ОФП СПФ Броски в корзину	Спортивный зал	Выполнение упражнений

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
			занятие				
23	13.11	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Броски в корзину	Спортивный зал	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
24	13.11	16:20	Однонаправленное занятие	1	Броски в корзину	Спортивный зал	Выполнение упражнений
25	18.11	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Взаимодействие игроков в нападении	Спортивный зал	Выполнение упражнений
26	18.11	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Взаимодействие игроков в защите	Спортивный зал	Выполнение упражнений
27	20.11	15:30	Однонаправленное занятие	1	Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите	Спортивный зал	Выполнение упражнений
28	20.11	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
29	25.11	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
30	25.11	16:20	Однонаправленное занятие	1	Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником	Спортивный зал	Выполнение упражнений
31	27.11	15:30	Однонаправленное занятие	1	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
32	27.11	16:20	Комбинированное	1	ОФП СПФ Тактика нападения Выход	Спортивный зал	Выполнение упражнений

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
			занятие		для получения мяча		
33	2.12	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Выход для отвлечения мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
34	2.12	16:20	Однонаправленное занятие	1	Тактика нападения Выход для получения мяча Выход для отвлечения мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
35	4.12	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Розыгрыш мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
36	4.12	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Розыгрыш мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
37	9.12	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Атака корзины	Спортивный зал	Выполнение упражнений
38	9.12	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения «Передай мяч и выходи»	Спортивный зал	Выполнение упражнений
39	11.12	15:30	Однонаправленное занятие	1	Тактика нападения Атака корзины «Передай мяч и выходи»	Спортивный зал	Выполнение упражнений
40	11.12	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Наведение	Спортивный зал	Выполнение упражнений
41	16.12	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Пересечение	Спортивный зал	Выполнение упражнений
42	16.12	16:20	Однонаправленное занятие	1	Тактика нападения Наведение Пересечение	Спортивный зал	Выполнение упражнений
43	18.12	15:30	Комбинированное	1	ОФП СПФ Тактика защиты	Спортивный зал	Выполнение упражнений

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
			занятие		Противодействие получению мяча		
44	18.12	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Противодействие выходу на свободное место	Спортивный зал	Выполнение упражнений
45	23.12	15:30	Однонаправленное занятие	1	Тактика защиты Противодействие получению мяча Противодействие выходу на свободное место	Спортивный зал	Выполнение упражнений
46	23.12	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Противодействие розыгрышу мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
47	25.12	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Противодействие атаке корзины	Спортивный зал	Выполнение упражнений
48	25.12	16:20	Однонаправленное занятие	1	Тактика защиты Противодействие розыгрышу мяча Противодействие атаке корзины	Спортивный зал	Выполнение упражнений
49	30.12	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Подстраховка	Спортивный зал	Выполнение упражнений
50	30.12	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Система личной защиты	Спортивный зал	Выполнение упражнений
51	1.01	15:30	Однонаправленное занятие	1	Тактика защиты Подстраховка Система личной защиты	Спортивный зал	Выполнение упражнений
52	1.01	16:20	Целостно-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
53	6.01	15:30	Целостно-игровое	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
			занятие				
54	6.01	16:20	Целостно-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
55	8.01	15:30	Целостно-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
56	8.01	16:20	Целостно-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
57	13.01	15:30	Целостно-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
58	13.01	16:20	Целостно-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
59	15.01	15:30	Целостно-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
60	15.01	16:20	Целостно-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
61	20.01	15:30	Целостно-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
62	20.01	16:20	Целостно-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
63	22.01	15:30	Целостно-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
64	22.01	16:20	Целостно-игровое	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
			занятие				
65	27.01	15:30	Целостно-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
66	27.01	16:20	Целостно-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
67	29.01	15:30	Целостно-игровое занятие	1	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал	Соревнование
68	29.01	16:20	Целостно-игровое занятие	1	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал	Соревнование
69	3.02	15:30	Теоретическое занятие	1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	Спортивный зал	Беседа, опрос
70	3.02	16:20	Теоретическое занятие	1	Развитие волейбола в России и за рубежом	Спортивный зал	Беседа, опрос
71	5.02	15:30	Комбинированное занятие	1	Правила игры, организация и проведение соревнований	Спортивный зал	Выполнение упражнений
72	5.02	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Перемещения и стойки	Спортивный зал	Выполнение упражнений
73	10.02	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Перемещения и стойки	Спортивный зал	Выполнение упражнений
74	10.02	16:20	Комбинированное занятие	1	Техника нападения Перемещения и стойки	Спортивный зал	Выполнение упражнений
75	12.02	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Передачи мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
7	12.	16:	Комбин	1	ОФП	Спортивны	Выполнение

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
6	02	20	ированное занятие		СПФ Техника нападения Передачи мяча	й зал	упражнений
77	17.02	15:30	Комбинированное занятие	1	Техника нападения Передачи мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
78	17.02	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Подачи	Спортивный зал	Выполнение упражнений
79	19.02	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Подачи	Спортивный зал	Выполнение упражнений
80	19.02	16:20	Комбинированное занятие	1	Техника нападения Подачи	Спортивный зал	Выполнение упражнений
81	24.02	15:30	Комбинированное занятие	1	Техника нападения Подачи	Спортивный зал	Выполнение упражнений
82	24.02	16:20	Целостно-игровое занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Нападающие удары	Спортивный зал	Командная игра
83	26.02	15:30	Целостно-игровое занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Нападающие удары	Спортивный зал	Командная игра
84	26.02	16:20	Целостно-игровое занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Нападающие удары	Спортивный зал	Командная игра
85	3.03	15:30	Целостно-игровое занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Нападающие удары	Спортивный зал	Командная игра
86	3.03	16:20	Целостно-игровое занятие	1	Техника нападения Нападающие удары	Спортивный зал	Командная игра
8	5.0	15:	Комбин	1	ОФП	Спортивный	Выполнение

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
7	3	30	ированное занятие		СПФ Техника защиты Перемещения и стойки	й зал	упражнений
88	5.03	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Техника защиты Перемещения и стойки	Спортивный зал	Выполнение упражнений
89	10.03	15:30	Комбинированное занятие	1	Техника защиты Перемещения и стойки	Спортивный зал	Выполнение упражнений
90	10.03	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Техника защиты Прием мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
91	12.03	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Техника защиты Прием мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
92	12.03	16:20	Комбинированное занятие	1	Техника защиты Прием мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
93	17.03	15:30	Комбинированное занятие	1	Техника защиты Прием мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
94	17.03	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Техника защиты Блокирование	Спортивный зал	Выполнение упражнений
95	19.03	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Техника защиты Блокирование	Спортивный зал	Выполнение упражнений
96	19.03	16:20	Целостно-игровое занятие	1	ОФП СПФ Техника защиты Блокирование	Спортивный зал	Командная игра
97	24.03	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Техника защиты Блокирование	Спортивный зал	Выполнение упражнений
9	24.	16:	Комбин	1	Техника защиты	Спортивный	Выполнение

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
8	03	20	ированное занятие		Блокирование	й зал	упражнений
99	26.03	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Индивидуальные действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
100	26.03	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Индивидуальные действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
101	31.03	15:30	Комбинированное занятие	1	Тактика нападения Индивидуальные действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
102	31.03	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Групповые действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
103	2.04	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Групповые действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
104	2.04	16:20	Комбинированное занятие	1	Тактика нападения Групповые действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
105	7.04	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Командные действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
106	7.04	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Командные действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
107	9.04	15:30	Целостно-игровое занятие	1	Тактика нападения Командные действия	Спортивный зал	Командная игра
108	9.04	16:20	Целостно-игровое занятие	1	Тактика нападения Командные действия	Спортивный зал	Командная игра
1	14.	15:	Комбин	1	ОФП	Спортивный	Выполнение

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
09	04	30	ированное занятие		СПФ Тактика защиты Индивидуальные действия	й зал	упражнений контрольные нормативы
110	14.04	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Индивидуальные действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
111	16.04	15:30	Комбинированное занятие	1	Тактика защиты Индивидуальные действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
112	16.04	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Групповые действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
113	21.04	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Групповые действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
114	21.04	16:20	Комбинированное занятие	1	Тактика защиты Групповые действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
115	23.04	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Командные действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
116	23.04	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Командные действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
117	28.04	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Командные действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
118	28.04	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Командные действия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
119	30.04	15:30	Комбинированное занятие	1	Тактика защиты Командные действия	Спортивный зал стадион	Выполнение упражнений
1	30.	16:	Комбин	1	Игровая практика	Спортивный	Выполнение

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
20	04	20	ированное занятие			й зал	упражнений
121	5.05	15:30	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал стадион	Выполнение упражнений
121	5.05	16:20	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Выполнение упражнений
123	7.05	15:30	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал стадион	Выполнение упражнений
124	7.05	16:20	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Выполнение упражнений
125	12.05	15:30	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Выполнение упражнений
126	12.05	16:20	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Выполнение упражнений
127	14.05	15:30	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал стадион	Выполнение упражнений
128	14.05	16:20	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Выполнение упражнений
129	19.05	15:30	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал стадион	Выполнение упражнений
130	19.05	16:20	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Выполнение упражнений
1	21.	15:	Целостн	1	Игровая практика	Спортивны	Командная

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
31	05	30	о-игровое занятие			й зал стадион	игра
132	21.05	16:20	Целостное о-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
133	26.05	15:30	Целостное о-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
134	26.05	16:20	Целостное о-игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
135	28.05	15:30	Целостное о-игровое занятие	1	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал	Соревнование
136	28.05	16:20	Целостное о-игровое занятие	1	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал	Соревнование

### Календарный учебный график 12-13 лет

№ п/п	Месяц, число	Время проведения	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	8.10	14:30	Теоретическое занятие	1	Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	Спортивный зал	Беседа, опрос
2	8.11	15:20	Теоретическое	1	Развитие баскетбола в России и за рубежом	Спортивный зал	Беседа, опрос

	0		занятие				
3	9. 1 0	17: 10	Теоретическое занятие	1	Правила игры, организация и проведение соревнований	Спортивный зал	Беседа, опрос
4	1 1. 1 0	15: 30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Перемещения и остановки	стадион	Выполнение упражнений
5	1 1. 1 0	16: 20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Перемещения и остановки	стадион	Выполнение упражнений
6	1 5. 1 0	14: 30	Комбинированное занятие	1	Перемещения и остановки	стадион	Выполнение упражнений
7	1 5. 1 0	15: 20	Теоретическое занятие	1	ОФП СПФ Ловля и передача мяча	стадион	Беседа, опрос
8	1 6. 1 0	17: 10	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Ловля и передача мяча	стадион	Выполнение упражнений
9	1 8. 1 0	15: 30	Комбинированное занятие	1	Ловля и передача мяча	стадион	Выполнение упражнений
10	1 8. 1 0	16: 20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Ловля и передача мяча	стадион	Выполнение упражнений
11	2 2. 1 0	14: 30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Ловля и передача мяча	стадион	Выполнение упражнений
12	2 2. 1 0	15: 20	Комбинированное занятие	1	Ловля и передача мяча	стадион	Выполнение упражнений
13	2 3. 1 0	17: 10	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Ведение мяча	Спортивный зал стадион	Выполнение упражнений
14	2 5. 1 0	15: 30	игровое занятие	1	ОФП СПФ Ведение мяча	Спортивный зал	Командная игра
15	2 5. 1 0	16: 20	Комбинированное занятие	1	Ведение мяча	Спортивный зал стадион	Выполнение упражнений

1 6	2 9. 1 0	14: 30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
1 7	2 9. 1 0	15: 20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
1 8	3 0. 1 0	17: 10	Комбинированное занятие	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
1 9	1. 1 1	15: 30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Броски в корзину	Спортивный зал стадион	Выполнение упражнений
2 0	1. 1 1	16: 20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Броски в корзину	Спортивный зал	Выполнение упражнений
2 1	5. 1 1	14: 30	Комбинированное занятие	1	Броски в корзину	Спортивный зал	Выполнение упражнений
2 2	5. 1 1	15: 20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Броски в корзину	Спортивный зал	Выполнение упражнений
2 3	6. 1 1	17: 10	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Броски в корзину	Спортивный зал	Выполнение упражнений
2 4	8. 1 1	15: 30	Комбинированное занятие	1	Броски в корзину	Спортивный зал	Выполнение упражнений
2 5	8. 1 1	16: 20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Взаимодействие игроков в нападении	Спортивный зал	Выполнение упражнений
2 6	1 2. 1 1	14: 30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Взаимодействие игроков в защите	Спортивный зал	Выполнение упражнений
2 7	1 2. 1 1	15: 20	Комбинированное занятие	1	Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите	Спортивный зал	Выполнение упражнений
2 8	1 3. 1 1	17: 10	игровое занятие	1	ОФП СПФ Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком	Спортивный зал	Командная игра

					команды и соперником.		
29	15.11	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
30	15.11	16:20	Комбинированное занятие	1	Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником	Спортивный зал	Выполнение упражнений
31	19.11	14:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
32	19.11	15:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
33	20.11	17:10	Комбинированное занятие	1	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.	Спортивный зал	Однонаправленное
34	22.11	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Выход для получения мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
35	22.11	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Выход для отвлечения мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
36	26.11	14:30	Комбинированное занятие	1	Тактика нападения Выход для получения мяча Выход для отвлечения мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
37	26.11	15:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Розыгрыш мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
38	27.11	17:10	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Розыгрыш мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
39	29.11	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Атака корзины	Спортивный зал	Комбинированное занятие
40	29.11	16:20	Комбинированное	1	ОФП СПФ	Спортивный зал	Выполнение

	1 1		занятие		Тактика нападения «Передай мяч и выходи»		упражнений
4 1	3. 1 2	14: 30	Комбинированное занятие	1	Тактика нападения Атака корзины «Передай мяч и выходи»	Спортивный зал	Выполнение упражнений
4 2	3. 1 2	15: 20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения «Передай мяч и выходи»	Спортивный зал	Комбинированное занятие
4 3	4. 1 2	17: 10	Комбинированное занятие	1	Тактика нападения Атака корзины «Передай мяч и выходи»	Спортивный зал	Выполнение упражнений
4 4	6. 1 2	15: 30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Наведение	Спортивный зал	Выполнение упражнений
4 5	6. 1 2	16: 20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Пересечение	Спортивный зал	Комбинированное занятие
4 6	1 0. 1 2	14: 30	Комбинированное занятие	1	Тактика нападения Наведение Пересечение	Спортивный зал	Выполнение упражнений
4 7	1 0. 1 2	15: 20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Противодействие получению мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
4 8	1 1. 1 2	17: 10	игровое занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Противодействие выходу на свободное место	Спортивный зал	Командная игра
4 9	1 3. 1 2	15: 30	Комбинированное занятие	1	Тактика защиты Противодействие получению мяча Противодействие выходу на свободное место	Спортивный зал	Выполнение упражнений
5 0	1 3. 1 2	16: 20	игровое занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Противодействие выходу на свободное место	Спортивный зал	Комбинированное занятие
5 1	1 7. 1 2	14: 30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Противодействие выходу на свободное место	Спортивный зал	Выполнение упражнений
5 2	1 7. 1 2	15: 20	Комбинированное занятие	1	Тактика защиты Противодействие получению мяча Противодействие выходу на свободное место	Спортивный зал	Выполнение упражнений

53	18.12	17:10	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Противодействие розыгрышу мяча	Спортивный зал	Выполнение упражнений
54	20.12	15:30	игровое занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Противодействие атаке корзины	Спортивный зал	Комбинированное занятие
55	21.12	16:20	игровое занятие	1	Тактика защиты Противодействие розыгрышу мяча Противодействие атаке корзины	Спортивный зал	Одновременно занятия
56	24.12	14:30	игровое занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Подстраховка	Спортивный зал	Командная игра
57	24.12	15:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Система личной защиты	Спортивный зал	контрольные нормативы
58	25.12	17:10	игровое занятие	1	Тактика защиты Подстраховка Система личной защиты	Спортивный зал	Командная игра
59	27.12	15:30	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
60	27.12	16:20	игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
61	31.12	14:30	игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
62	31.12	15:20	игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
63	01.01	17:10	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
64	03.01	15:30	игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
65	03.01	16:20	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
66	07.01	14:30	игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра

	1						
67	7.01	15:20	игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
68	8.01	17:10	игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
69	10.01	15:30	Теоретическое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
70	10.01	16:20	Теоретическое занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
71	14.01	14:30	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
72	14.01	15:20	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
73	15.01	17:10	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
74	17.01	15:30	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
75	17.01	16:20	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
76	21.01	14:30	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
77	21.01	15:20	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
78	22.01	17:10	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
79	24.01	15:30	Комбинированное занятие	1	Игровая практика	Спортивный зал	Командная игра
8	2	16:	Комбинир	1	Игровая практика	Спортивны	Командна

0	4. 0 1	20	ованное занятие			й зал	я игра
8 1	2 8. 0 1	14: 30	игровое занятие	1	Игровая практика	Спортивны й зал	Командна я игра
8 2	2 8. 0 1	15: 20	игровое занятие	1	Контрольные игры и соревнования	Спортивны й зал	Командна я игра
8 3	2 9. 0 1	17: 10	игровое занятие	1	Контрольные игры и соревнования	Спортивны й зал	Командна я игра
8 4	3 1. 0 1	15: 30	Комбинир ованное занятие	1	Контрольные игры и соревнования	Спортивны й зал	Соревнов ание
8 5	3 1. 0 1	16: 20	Комбинир ованное занятие	1	Контрольные игры и соревнования	Спортивны й зал	Соревнов ание
8 6	4. 0 2	14: 30	Комбинир ованное занятие	1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	Спортивны й зал	Теоретич еское занятие
8 7	4. 0 2	15: 20	Комбинир ованное занятие	1	Развитие волейбола в России и за рубежом	Спортивны й зал	Теоретич еское занятие
8 8	5. 0 2	17: 10	Комбинир ованное занятие	1	Правила игры, организация и проведение соревнований	Спортивны й зал	Теоретич еское занятие
8 9	7. 0 2	15: 30	Комбинир ованное занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Перемещения и стойки	Спортивны й зал	Комбинир ованное занятие
9 0	7. 0 2	16: 20	игровое занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Перемещения и стойки	Спортивны й зал	Комбинир ованное занятие
9 1	1 1. 0 2	14: 30	игровое занятие	1	Техника нападения Перемещения и стойки	Спортивны й зал	Однонапр авленное занятия
9 2	1 1. 0 2	15: 20	игровое занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Перемещения и стойки	Спортивны й зал	Комбинир ованное занятие
9 3	1 2. 0 2	17: 10	Комбинир ованное занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Перемещения и стойки	Спортивны й зал	Комбинир ованное занятие

9 4	1 4. 0 2	15: 30	Комбинир ованное занятие	1	Техника нападения Передачи мяча	Спортивны й зал	Однонапр авленное занятия
9 5	1 4. 0 2	16: 20	Комбинир ованное занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Передачи мяча	Спортивны й зал	Комбинир ованное занятие
9 6	1 8. 0 2	14: 30	Комбинир ованное занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Передачи мяча	Спортивны й зал	Комбинир ованное занятие
9 7	1 8. 0 2	15: 20	Комбинир ованное занятие	1	Техника нападения Передачи мяча	Спортивны й зал	Однонапр авленное занятия
9 8	1 9. 0 2	17: 10	Комбинир ованное занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Подачи	Спортивны й зал	Комбинир ованное занятие
9 9	2 1. 0 2	15: 30	Комбинир ованное занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Подачи	Спортивны й зал	Комбинир ованное занятие
1 0 0	2 1. 0 2	16: 20	Комбинир ованное занятие	1	Техника нападения Подачи	Спортивны й зал	Однонапр авленное занятия
1 0 1	2 5. 0 2	14: 30	Комбинир ованное занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Подачи	Спортивны й зал	Комбинир ованное занятие
1 0 2	2 5. 0 2	15: 20	игровое занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Подачи	Спортивны й зал	Комбинир ованное занятие
1 0 3	2 6. 0 2	17: 10	игровое занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Нападающие удары	Спортивны й зал	Комбинир ованное занятие
1 0 4	2 8. 0 2	15: 30	игровое занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Нападающие удары	Спортивны й зал	Комбинир ованное занятие
1 0 5	2 8. 0 2	16: 20	Комбинир ованное занятие	1	Техника нападения Подачи	Спортивны й зал	Однонапр авленное занятия
1 0 6	4. 0 3	14: 30	Комбинир ованное занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Нападающие удары	Спортивны й зал	Комбинир ованное занятие

1 0 7	4. 0 3	15: 20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Техника нападения Нападающие удары	Спортивный зал	Комбинированное занятие
1 0 8	5. 0 3	17: 10	Комбинированное занятие	1	Техника нападения Нападающие удары	Спортивный зал	Однонаправленное занятие
1 0 9	7. 0 3	15: 30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Техника защиты Перемещения и стойки	Спортивный зал	Комбинированное занятие
1 1 0	7. 0 3	16: 20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Техника защиты Перемещения и стойки	Спортивный зал	Комбинированное занятие
1 1 1	1 1. 0 3	14: 30	Комбинированное занятие	1	Техника защиты Перемещения и стойки	Спортивный зал	Однонаправленное занятие
1 1 2	1 1. 0 3	15: 20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Техника защиты Перемещения и стойки	Спортивный зал	Комбинированное занятие
1 1 3	1 2. 0 3	17: 10	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Техника защиты Прием мяча	Спортивный зал	Комбинированное занятие
1 1 4	1 4. 0 3	15: 30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Техника защиты Прием мяча	Спортивный зал	Комбинированное занятие
1 1 5	1 4. 0 3	16: 20	Комбинированное занятие	1	Техника защиты Прием мяча	Спортивный зал	Однонаправленное занятие
1 1 6	1 8. 0 3	14: 30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Техника защиты Прием мяча	Спортивный зал	Комбинированное занятие
1 1 7	1 8. 0 3	15: 20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Техника защиты Блокирование	Спортивный зал	Комбинированное занятие
1 1 8	1 9. 0 3	17: 10	игровое занятие	1	ОФП СПФ Техника защиты Блокирование	Спортивный зал	Комбинированное занятие
1 1 9	2 1. 0 3	15: 30	игровое занятие	1	ОФП СПФ Техника защиты Блокирование	Спортивный зал	Комбинированное занятие
1	2	16:	Комбинированное занятие	1	Техника защиты Блокирование	Спортивный зал	Однонаправленное занятие

20	1.03	20	ованное занятие			й зал	авленное занятия
121	25.03	14:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Индивидуальные действия	Спортивный зал	Комбинированное занятие
121	25.03	15:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Индивидуальные действия	Спортивный зал	Комбинированное занятие
123	26.03	17:10	Комбинированное занятие	1	Тактика нападения Индивидуальные действия	Спортивный зал	Однонаправленное занятия
124	28.03	15:30	Комбинированное занятие	1	Тактика нападения Групповые действия	Спортивный зал	Однонаправленное занятия
125	28.03	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Групповые действия	Спортивный зал	Комбинированное занятие
126	1.04	14:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Групповые действия	Спортивный зал	Комбинированное занятие
127	1.04	15:20	Комбинированное занятие	1	Тактика нападения Групповые действия	Спортивный зал	Однонаправленное занятия
128	2.04	17:10	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Командные действия	Спортивный зал	Комбинированное занятие
129	4.04	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Командные действия	Спортивный зал	Комбинированное занятие
130	4.04	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика нападения Командные действия	Спортивный зал	Комбинированное занятие
131	8.04	14:30	Комбинированное занятие	1	Тактика нападения Командные действия	Спортивный зал	Однонаправленное занятия
132	8.04	15:20	Комбинированное занятие	1	Тактика нападения Командные действия	Спортивный зал	Однонаправленное занятия
133	9.04	17:10	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Индивидуальные действия	Спортивный зал	Комбинированное занятие

134	1104	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Индивидуальные действия	Спортивный зал	Комбинированное занятие
135	1104	16:20	Комбинированное занятие	1	Тактика защиты Индивидуальные действия	Спортивный зал	Однонаправленное занятие
136	1104	14:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Индивидуальные действия	Спортивный зал	Комбинированное занятие
137	1104	15:20	Комбинированное занятие	1	Тактика защиты Индивидуальные действия	Спортивный зал	Однонаправленное занятие
138	1104	17:10	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Групповые действия	Спортивный зал	Комбинированное занятие
139	1104	15:30	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Групповые действия	Спортивный зал	Комбинированное занятие
140	1104	16:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Групповые действия	Спортивный зал	Комбинированное занятие
141	2204	14:30	Комбинированное занятие	1	Тактика защиты Групповые действия	Спортивный зал	Однонаправленное занятие
142	2204	15:20	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Командные действия	Спортивный зал	Комбинированное занятие
143	2304	17:10	Комбинированное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Командные действия	Спортивный зал	Комбинированное занятие
144	2504	15:30	игровое занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Командные действия	Спортивный зал	Комбинированное занятие
145	2504	16:20	игровое занятие	1	Тактика защиты Командные действия	Спортивный зал	Однонаправленное занятие
146	2904	14:30	игровое занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Командные действия	Спортивный зал	Комбинированное занятие

1 4 7	2 9. 0 4	15: 20	Комбинир ованное занятие	1	ОФП СПФ Тактика защиты Командные действия	Спортивны й зал стадион	Комбинир ованное занятие
1 4 8	3 0. 0 4	17: 10	Комбинир ованное занятие	1	Игровая практика	Спортивны й зал	Целостно- игровое занятие
1 4 9	2. 0 5	15: 30	Комбинир ованное занятие	1	Игровая практика	Спортивны й зал	Целостно- игровое занятие
1 5 0	2. 0 5	16: 20	Комбинир ованное занятие	1	Игровая практика	Спортивны й зал стадион	Целостно- игровое занятие
1 5 1	6. 0 5	14: 30	Комбинир ованное занятие	1	Игровая практика	Спортивны й зал	Целостно- игровое занятие
1 5 2	6. 0 5	15: 20	Комбинир ованное занятие	1	Игровая практика	Спортивны й зал	Целостно- игровое занятие
1 5 3	7. 0 5	17: 10	Комбинир ованное занятие	1	Игровая практика	Спортивны й зал стадион	Целостно- игровое занятие
1 5 4	9. 0 5	15: 30	Комбинир ованное занятие	1	Игровая практика	Спортивны й зал	Целостно- игровое занятие
1 5 5	9. 0 5	16: 20	Комбинир ованное занятие	1	Игровая практика	Спортивны й зал	Целостно- игровое занятие
1 5 6	1 3. 0 5	14: 30	Комбинир ованное занятие	1	Игровая практика	Спортивны й зал стадион	Целостно- игровое занятие
1 5 7	1 3. 0 5	15: 20	Комбинир ованное занятие	1	Игровая практика	Спортивны й зал	Целостно- игровое занятие
1 5 8	1 4. 0 5	17: 10	Комбинир ованное занятие	1	Игровая практика	Спортивны й зал	Целостно- игровое занятие
1 5 9	1 6. 0 5	15: 30	Комбинир ованное занятие	1	Игровая практика	Спортивны й зал стадион	Целостно- игровое занятие
1 6 0	1 6. 0 5	16: 20	Комбинир ованное занятие	1	Игровая практика	Спортивны й зал	Целостно- игровое занятие
1 6 1	2 0. 0	14: 30	Комбинир ованное занятие	1	Игровая практика	Спортивны й зал	Целостно- игровое занятие

	5						
1 6 2	2 0. 0 5	15: 20	Комбинир ованное занятие	1	Игровая практика	Спортивны й зал стадион	Целостно- игровое занятие
1 6 3	2 1. 0 5	17: 10	Комбинир ованное занятие	1	Игровая практика	Спортивны й зал	Целостно- игровое занятие
1 6 4	2 3. 0 5	15: 30	Комбинир ованное занятие	1	Игровая практика	Спортивны й зал	Целостно- игровое занятие
1 6 5	2 3. 0 5	16: 20	Комбинир ованное занятие	1	Игровая практика	Спортивны й зал	Целостно- игровое занятие
1 6 6	2 7. 0 5	14: 30	Комбинир ованное занятие	1	Игровая практика	Спортивны й зал	Целостно- игровое занятие
1 6 7	2 7. 0 5	15: 20	игровое занятие	1	Контрольные игры и соревнования	Спортивны й зал	Целостно- игровое занятие
1 6 8	2 8. 0 5	17: 10	игровое занятие	1	Контрольные игры и соревнования	Спортивны й зал	Целостно- игровое занятие
1 6 9	3 0. 0 5	15: 30	игровое занятие	1	Контрольные игры и соревнования	Спортивны й зал	Целостно- игровое занятие
1 7 0	3 0. 0 5	16: 20	игровое занятие	1	Контрольные игры и соревнования	Спортивны й зал	Целостно- игровое занятие

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "САХАРОЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА"**, Кудрявцева Анастасия Александровна, Директор

11.11.24 05:16  
(MSK)

Сертификат D148C7F9A000365AA3BC3CC4FD9888D7