ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Заводоуковского городского округа
«Новозаимская средняя общеобразовательная школа имени
Героя Советского Союза В.М.Важенина»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании методического объединения классных руководителей	заместитель директора по УВР /Н.А.Сапожникова/	Директор школы /Л.П.Тараканова/
Протокол №4	«31»августа2020 г.	«31» августа 2020 г.
от «31»августа 2020г.		

Рабочая программа по внеурочной деятельности Спортивные секции «Спортивные игры, общая физическая подготовка»

Автор- составитель:
Н.А.Герасимова, учитель физической культуры

Программа модифицированная, на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2010

с.Новая Заимка, 2020

Пояснительная записка.

Программа разработана на основе программ: Спортивные кружки и секции для внеклассных учреждений и общеобразовательных школ", М., Просвещение,2000г. Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Особенностью данной программы является её реализация в системе дополнительного образования для детей разных возрастов и различной физической подготовленности.
В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

В кружке по спортивным играм 7-10 класс. Основной формой организации образовательного процесса является групповое учебное тренировочное занятие. В процессе обучения используется много эффективных техник, частая смена которых способствует сохранению остроты восприятия, работоспособности и интереса на протяжении всего занятия.
Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.
Задачи работы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» , "волейбол" и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол» и "волейбол"

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Работа по программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Описание места курса в учебном плане

Курс проходит в рамках ФГОС во внеурочное время из расчета одного занятия в неделю продолжительностью 40 минут. Рабочая программа рассчитана на 68 часов. (34 часа в 7-8 классе и 34 часа в 9-10 классе) Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и волейболиста а так же тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, и волейбола правил соревнований, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе внеурочной деятельности по спортивным играм для учащихся 7–10-х классов представлено в примерном учебном плане.

Таблица № 1.

Учебный план секционных занятий по баскетболу.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	**Теоретическая**	**В процессе занятия**
2	**Техническая**	**26**
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	6
	2.2.Ловля и передача мяча	7
	2.3. Ведение мяча	7
	2.4. Броски мяча	6
3	**Тактическая**	**12**
	3.1. Действия игрока в защите	6
	3.2. Действия игрока в нападении	6
4	**Физическая**	**28**
	4.1. Общая подготовка	14
	4.2. Специальная подготовка	14
5	**Тестирование**	**2**
ИТОГО		**68**

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Личностные результаты :

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлением и общественной жизни в приделах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области физической культуры:

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу и волейболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты :

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

В области эстетичной культуры:

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержаниям;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

Предметные результаты:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;
- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

В области трудовой культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию, телосложению и правильной осанки;
- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнений упражнений разной направленности;

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знание о физической культурой;
- Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу;

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;

Содержательное обеспечение разделов программы.

Содержание курса

Раздел основы знаний:

Вводное занятие: которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

1. *История развития обучение баскетбола и волейбола.* В данном разделе изучается история происхождения и развития баскетбола и волейбола в современном мире.

Раздел двигательные умения и навыки:

2. *Общая и специальная физическая подготовка,* направления на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

- Бег на определенные дистанции
- Силовые упражнения с партнёром .
- Прыжки
- Подвижные игры

3.Специальная физическая подготовка – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста и волейболиста как сила.

*4.**Баскетбол:*** Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру

Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением являются основной техникой игры в баскетбол.

Тактика игры в баскетбол понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.

Волейбол: Обучение и совершенствование приемов и передач мяча. Техника верхней и нижней подачи. Прямой нападающий удар и одиночное блокирование. Использование тактических и технических приемов в игре.

5. Закрепление и зачётные сдачи в этом разделе осуществляются контрольные нормативы по пройденным темам – передачи мяча партнеру, броски.

6.Закрепление пройденных тем и применение их на практике изученного материала и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.

7.Товарищеские игры (соревнования) в этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по баскетболу, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

8.контрольные нормативы сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.

9. Итоговое занятие проводится подведение итогов роботы за год и составление тренировочного плана на лето.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

Оснащенность учебного процесса:

- Стандарт основного общего образования по физической культуре
- Примерные программы по учебным предметам. .Физическая культура. 5—9 классы
- Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха
- Физическая культура. 5—9 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.
- М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: пЦр://\yyyyy.pro5У.ги/eЬook5/УПеп81ш p!2-га 5-7к1/шс1ех.Ы;т1
- В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: пир://ту\v\y.pro8У.го/eЬook8/Ьап_Р12-га 10-11/шс!ех.пгт1 В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 класс
- сы (серия «Текущий контроль»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по но-
- вым стандартам»). Г А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стан-
- Т^А^Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым
- стандартам»)
- Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению

- Методические издания по физической культуре для учителей
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
  - Мячи баскетбольные
  - Мячи волейбольные
  - Сетка для переноса и хранения мячей
  - Баскетбольные щиты с кольцами
  - Сетки для баскетбольных колец
  - Волейбольная сетка
  - Жилетки игровые разного цвета
  - Флажки разметочные с опорой
  - Стойки для обводки
  - Конусы
  - Фишки
  - Свисток судейский
  - Секундомер

Планируемые результаты изучения курса.

Научиться:

- Характеризовать содержание основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.
- Определять базовые понятия и термин, понимать их в процессе совместных занятий со сверстниками.
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий, определять их направленностью и формулировать задачи.
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи на спортивных играх.

Получить возможность научиться:

- Определить признаки положительного влияния занятий на укрепление здоровья.

Способы двигательной деятельности

Научиться:

- Повышения уровня физической кондиции.
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности.
- Самостоятельно проводить занятия по обучению игры в мини-баскетбол.
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.
- *Получит возможность научиться:*
- Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий.
- Проводить занятия с группой товарищей с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическое совершенствование

Научиться:

- **Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол и волейбол.**

Получит возможность научиться:

- Осуществлять судейство на соревнованиях по мини-баскетболу и волейболу
- Выполнять текстовые нормативы по физической подготовке.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

внеурочная деятельность "Спортивные игры" на 2019 – 2020 ГОД

Учитель физкультуры – Н.А.Герасимова

Цель: Расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в баскетбол.

Задачи:

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе;

Сроки проведения	№ занятий	Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
			знать	уметь
7- 8 класс				
4.09	1	Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья. Средства физической культуры	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
14.09	2	ОФП. Сдача нормативов. Определение уровня физического развития.	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
21.09	3	Баскетбол. Техника передвижения на площадке. Передвижения в нападении.	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
28.09	4	Совершенствование ведение мяча	технику передач двумя руками в движении; правила игры	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
5.10	5	Ведение мяча. Техника владения мячом	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи

				после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
	6 12.10	Совершенствование ведения и передач мяча	технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
	7 12.10	Стойка баскетболиста. Перемещение на площадке.	технику ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
	8 16.10	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
	9 2.11	Закрепление техники броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
	10 9.11	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
	11 16.11	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска ; применять

				изучаемые приемы в учебной игре
23.1	12	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
30.1	13	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
7.12	14	Закрепление техники ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре
14.12	15	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
21.12	16	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
28.12	17	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
	18	Стойка волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	19	Закрепление техники приема и передач мяча сверху двумя руками	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками

	20	Обучение перемещениям волейболиста. Закрепление верхней передаче двумя руками	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	21	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	22	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	23	Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	24	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	25	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	26	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	27	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	28	Совершенствование навыков перемещения Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	29	Физическая подготовка. Тактика вторых передач.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	30	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	31	Физическая подготовка. Совершенствование навыков	технику приема и	выполнять изучаемые приемы и

		приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	передач мяча двумя руками с верху. техника нижней прямой подачи	передачи мяча сверху двумя руками. выполнять нижнюю прямую подачу
	32	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	33	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	34	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками

9 - 10 класс				
	1 4.09	Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья. Средства физической культуры	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
	2 14.09	ОФП. Сдача нормативов. Определение уровня физического развития.	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
	3 .11.09	Баскетбол. Техника передвижения на площадке.Тактические действия в нападении.	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
	4 18.09	Совершенствование ведение и передач мяча	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски
	5 5.10	Передачи мяча в движении. Ловля мяча с отскоком от щита.	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
	6 12.10	Тактические действия в защите	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
	7 19.10	Нападение быстрым прорывом. Индивидуальная защита.	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через

				центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
	8	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра
	9	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
	10	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра
	11	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20 ; Учебная игра
	12	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.
	13	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
	14	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	выполнить на результат	Бег челночным способом, бег на 22 м.с максимальной скоростью;
	15	Закрепление техники добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
	16	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	технику изучаемых приемов	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном;

				броски с сопротивлением. У. игра
	17 18.12	Закрепление техники бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов	Броски и передачи в движении; плотная опека на ¾ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
	18	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	19	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками, верхнюю прямую подачу, нападающий удар
	20	Верхние передачи. Обучение прием мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающем удару.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху. техника нападающего удара. техника верхней прямой подачи	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками, верхнюю прямую подачу, нападающий удар
	21	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару Подача мяча верхняя прямая.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху. техника нападающего удара. техника верхней прямой подачи	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками, верхнюю прямую подачу, нападающий удар
	22	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху. техника нападающего удара. техника верхней прямой подачи	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками, верхнюю прямую подачу, нападающий удар
	23	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху. техника нападающего удара. техника верхней прямой	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками, верхнюю прямую подачу, нападающий удар

			подачи	
	24	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху. техника нападающего удара. техника верхней прямой подачи	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками, верхнюю прямую подачу, нападающий удар
	25	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху. техника нападающего удара. техника верхней прямой подачи	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками, верхнюю прямую подачу, нападающий удар
	26	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Верхняя прямая подача. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху. техника нападающего удара. техника верхней прямой подачи	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками, верхнюю прямую подачу, нападающий удар
	27	Совершенствование верхней прямой подачи. Прямой нападающий удар.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху. техника нападающего удара. техника верхней прямой подачи	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками, верхнюю прямую подачу, нападающий удар
	28	Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении	технику приема и передач мяча двумя руками с верху. техника нападающего удара. техника верхней прямой подачи	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками, верхнюю прямую подачу, нападающий удар
	29	Одиночное блокирование. Закрепление индивидуальных и групповых тактических действий в нападении	технику приема и передач мяча двумя руками с верху. техника нападающего удара. техника верхней прямой подачи	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками, верхнюю прямую подачу, нападающий удар

	30	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении	технику приема и передач мяча двумя руками с верху. техника нападающего удара. техника верхней прямой подачи	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками, верхнюю прямую подачу, нападающий удар
	31	Одиночное блокирование Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении	технику приема и передач мяча двумя руками с верху. техника нападающего удара. техника верхней прямой подачи	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками, верхнюю прямую подачу, нападающий удар
	32	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху. техника нападающего удара. техника верхней прямой подачи	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками, верхнюю прямую подачу, нападающий удар
	33	Прямой нападающий удар, одиночное блокирование.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху. техника нападающего удара. техника верхней прямой подачи	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками, верхнюю прямую подачу, нападающий удар
	34	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	Правила игры. Технику изученных игровых приемов	Играть в волейбол. Владеть игровыми приемами.