

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 264
Отделение Дополнительного Образования детей

УЧТЕНО
мотивированное мнение
выборного органа
первичной профсоюзной
организации
Председатель ПК
_____ Н.А. Халип

ПРИНЯТО
решением
Педагогического совета
от 30 августа 2019г № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом
от 30.08.2019 № 6/3
Директор школы
_____ И.В.Шведова

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Спортивные игры»

Срок реализации программы 2 года
Возраст детей 10-13 лет

Составитель
Зеленцова Ольга Александровна
Тренер-преподаватель

Санкт-Петербург
2019 год

Структура

Пояснительная записка _____	стр.3-7
Учебный план первого года обучения _____	стр.8
Учебный план второго года обучения _____	стр.9-10
Календарный учебный график _____	стр.10
Оценочные и методические материалы _____	стр.11-13
Приложения _____	стр.14-35

Пояснительная записка.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Спортивные игры**» для учащихся 13-16 лет разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
- Приказа Минпросвещения России 09.11.2018 № 196. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017г. №617-р)

Направленность

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовки, укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой; подготовку и выполнение нормативов комплекса физической подготовленности. Методы и формы работы с детьми направлены на поддержание устойчивого интереса к занятиям, обеспечении необходимых условий для проведения занятий – создании как материально-технической базы, так и комфортного психологического климата в коллективе.

Уровень освоения: общекультурный

Срок реализации –2 года

Актуальность программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в спортсменах гармонично развитой личности.

Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности; сохранение здоровья, умение заботиться о своём здоровье

Адресат программы: Данная программа «Спортивные игры» предназначена для учащихся 10-13 лет, мальчиков и девочек, проявляющих интерес к спорту.

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

Обучающие задачи:

- познакомить с историей и современными направлениями развития спорта в нашей стране и во всем мире;
- обучить основам знаний и умений в области владения различными приемами контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности;
- закрепить и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;

Развивающие задачи:

- развивать у обучающихся интерес к познанию окружающего мира,
- развивать трудолюбие, целеустремленность, усидчивость, аккуратность;
- развить навыки совместной работы, умение работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

Воспитательные задачи:

- воспитывать уважительное отношение между членами коллектива в совместной творческой деятельности;
- содействие личному росту учащегося
- воспитывать у учащихся умение совершать правильный выбор в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов;

-сформировать у подрастающего поколения ответственное отношение к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

-способствовать развитию культуры безопасной жизнедеятельности, профилактике вредных привычек

Условия реализации программы:

-Данная программа «**Спортивные игры**» предназначена для учащихся 10-13 лет, мальчиков и девочек

-Условия набора учащихся в коллектив, условия формирования групп: группы разновозрастные, принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний

- Возможность и условия зачисления в группы второго года обучения: допускается дополнительный набор учащихся на 2год обучения на основании тестирования по ОФП, а так же перевод учащихся 1 года обучения на второй год обучения на основании сдачи зачета по ОФП

Обучение бесплатное!

Особенности организации образовательного процесса:

Режим занятий: Группы 1го год обучения - 2 раза в неделю -1 раз по 1 академическому часу и 1 раз по 2 академических часа; группы 2го год обучения - 2 раза в неделю -1 раз по 1 академическому часу и 1 раз по 2 академических часа.

Формы проведения занятий делятся на:

- групповые – для всей группы, посвященные обсуждению общих практических и теоретических вопросов;

- подгрупповые – занятия по подгруппам (3-4 чел.);

Практические занятия различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент).

Режим занятия во время практических занятий включает в себя следующие моменты:

- организационный (сбор всех обучающихся, переодевание в спортивную форму),

- разминка (разогрев всех групп мышц тела)

- практическое занятие,

- окончание занятия (уборка инвентаря, гигиенические процедуры, переодевание).

Наполняемость групп: группы первого обучения - не менее 15 человек; группы второго обучения - не менее 12 человек

Кадровое обеспечение программы:

По данной программе «Спортивные игры» может работать педагог дополнительного образования с уровнем, образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта

Материально-техническое обеспечение программы:

Для реализации программы необходимы:

- основное помещение,
- исправное электроосвещение (основное и дополнительное), розетки с предохранительными устройствами,
- информационные стенды,
- средства первой медицинской помощи и пожаротушения,
- спортивный инвентарь (мячи, сетки, кольца)

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы объединения «Спортивные игры» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы объединения «Спортивные игры» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы объединения «Спортивные игры» являются следующие умения:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения заданий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Формы подведения итогов реализации программы.

Отслеживание результатов проводится разными способами: наблюдение, анкетирование, соревнование, индивидуальные зачеты. Сдача контрольных тестов проходит каждые два месяца и для каждого уровня в отдельности. Участие в соревнованиях разного уровня контролируется как учителем, так и самими учениками. Данные заносятся в общую таблицу и в индивидуальные карты развития. Так каждый учащийся может проследить историю своего физического становления в спортивном объединении.

Учебный план первого года обучения

№	Раздел и тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Личная гигиена	1	1	-
2	История спорта в нашей стране и в мире. Основные приёмы контроля и самоконтроля.	2	2	
	Основные правила, техника и тактика игры в стритбол.	9		
4	Теория игры.	3	1	2
5	Техника и тактика игры в стритбол	6		6
	Основные правила, техника и тактика игры в лапту.	3		
6	Теория игры.	1	1	
7	Техника и тактика игры в лапту	2		2
	Основные правила, техника и тактика игры в баскетбол.	42		
8	Теория игры.	3	3	-
9	Общая физическая подготовка	6	3	3
10	Специальная подготовка	6	3	3
11	Техническая подготовка	9	2	7
12	Тактическая подготовка	9	2	7
13	Инструкторская практика	3	1	2
14	Контрольные игры и соревнования	6	-	6
	Основные правила, техника и тактика игры в волейбол.	42		
15	Теория игры.	3	3	
16	Общая физическая подготовка	9	3	6
17	Специальная физическая подготовка	9	3	6
18	Техническая подготовка	9	2	7
19	Тактическая подготовка	9	3	6
20	Инструкторская практика	3	1	2
	Контрольные игры и соревнования	6	-	6
	Итоговый зачет	3	-	3
	Итого:	108	34	74

Ожидаемые результаты первого года обучения:

Учащиеся должны

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Правила игры в лапту, стритбол, баскетбол, волейбол

Уметь:

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста, волейболиста.
- Проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

Учебный план второго года обучения

№	Раздел и тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	3	3	-
2	Вводное занятие. Личная гигиена	1	1	
3	Вводное занятие. Основные приёмы контроля и самоконтроля.	2	2	-
	Основные правила, техника и тактика игры в баскетбол.	51		
4	Общая физическая подготовка	9		9
5	Специальная подготовка	6		6
6	Техническая подготовка	12		12
7	Тактическая подготовка	12		12
8	Инструкторская практика	3		3
9	Контрольные игры и соревнования	9	-	9
	Основные правила, техника и тактика игры в волейбол.	48		
11	Общая физическая подготовка	6		

12	Специальная физическая подготовка	6		
	Техническая подготовка	12		
	Тактическая подготовка	12		
	Инструкторская практика	3		
	Контрольные игры и соревнования	9		
13	Итоговый зачет	3	-	3
	Итого:	108	6	102

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы учащиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Правила игры в баскетбол, волейбол
- Тактические приемы в баскетболе, волейболе

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста, волейболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	08.09	30.05	36	108	1 раз по 1 академическому часу и 1 раз по 2 академических часа
2 год	01.09	25.05	36	108	1 раз по 1 академическому часу и 1 раз по 2

					академических часа
--	--	--	--	--	--------------------

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС:

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры»;
- поурочные планы;

Дидактические средства:

- компьютерные презентации по темам программы;
- иллюстративный материал к темам программы (учебные карточки с демонстрацией техники упражнений; демонстрационные карточки с упражнениями круговой тренировки)
- видеоматериалы с соревнований лучших команд России по баскетболу и волейболу;

Список литературы:

1. Примерная программа для учащихся 10-11 классов с углубленным изучением предмета «Физическая культура» под редакцией А.Т. Паршикова, Москва, «Просвещение» 2000 г.
2. «Обучение технике игры в баскетбол» В.А. Ермаков, методические рекомендации, Тула 1992 г.
3. Официальные правила игры в баскетбол.
4. Баскетбол под редакцией Ю.М. Портнова, Москва, Физкультура и спорт, 1988 г.
5. Урок физкультуры в современной школе – Москва: Физкультура и спорт 2002г
6. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва: Просвещение, 1988г

7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г

8. Официальные правила игры в волейбол.

2. МЕТОДЫ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:

Методы:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом и др.);
- практический (выполнение упражнений)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

Методы выполнения упражнений:

- повторный – работа с неоднократным повторением;
- переменный – работа с различной интенсивностью;
- интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления;
- круговой – работа по «станциям»;
- соревновательный.

Методы самоконтроля используются учеником для прослеживания результативности личных достижений во время занятий физическими упражнениями

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

Выбор формы на конкретный урок определяется поставленными задачами. Работа педагога может проходить со всеми учащимися одновременно в форме беседы, просмотра и обсуждения видео-ролика на заданную тему или видео с выступления самих воспитанников, с целью работы над ошибками.

- фронтальная – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальная– чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповая – организация работы в группах;
- индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий;
- коллективная – организация творческого взаимодействия между всеми детьми во время постановочной работы

Использование современных образовательных технологий:

Технология здоровьесбережения: внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья, применение упражнений с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной), формирование умения сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности на занятии.

Технология разноуровневого обучения: обеспечение свободы в выборе средств обучения посредством создания условий для выполнения учебных заданий различного уровня сложности с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

Технология коллективного обучения: обучение посредством организации групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо задачи, в процессе которой возникает необходимость адаптироваться к индивидуальным особенностям учащихся, устанавливая социальные контакты

Приложение 1

Содержание программы

№ п/п	Название раздела	Содержание учебной темы
1	2	3
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Личная гигиена	Вред курения и алкоголя и наркотиков на растущий организм. Различие тренировок. Понятие о тренировке и спортивной форме Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятия об утомляемости и переутомлении. Использование естественных факторов (солнце, воздух, вода) в Целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики.
	История спорта в нашей стране и в мире.	Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Виды олимпийских игр. Достижения сборных команд России по футболу и баскетболу в международных соревнованиях.
	Основные приёмы контроля и самоконтроля.	
	Основные правила, техника и тактика игры в стритбол.	Правила игры в стритбол: цель игры и её составляющие, количество игроков, площадка, регламент игры, основные нарушения, дриблинг, распасовка, броски в кольцо.
	Основные правила, техника и тактика игры в лапту.	Правила игры в спортивную лапту, площадка, количество игроков, основные нарушения, удары по мячу.
		Баскетбол
1.	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц рук и плечевого сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза. Различные кувырки, перекаты, падения. Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, бег с препятствиями прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижные игры на развитие координации и внимательности. Специальная физическая подготовка: подвижные игры подводящие непосредственно к основной теме занятий
2.	Специальная	Передвижение бегом, приставными шагами. Остановка прыжком, двумя шагами. Ловля и передача двумя руками от груди на месте и в

	подготовка	движении, с шагом и со сменой мест. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном беге в колоннах. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места. Бросок после ведения и остановки. Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Штрафной бросок. Броски в прыжке с дальней и средней дистанции одной рукой над головой (крюком) с места. Добивание мяча в корзину.
3.	Техническая подготовка 1)Техника нападения: -техника передвижения -техника владения мячом	Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Повороты в движении. Остановка во время бега. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Прыжки толчком двух, толчком одной. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передача двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля мяча высоко и низко летящего на месте и в движении. Передача одной от плеча на различные расстояния. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита.
	2)Техника защиты:	Стойки защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.
	-техника передвижения	Перемещение в стойке защитника вперед, назад, в стороны
	-техника овладения мячом	Вырывание, выбивание, перехват мяча на месте и в движении. Накрывание мяча при броске с места.
4.	Тактическая подготовка 1)Тактика нападения: -индивидуальные действия -групповые	Выход на свободное место с целью атаки противника и получении мяча. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения , бросков в зависимости от ситуации на площадке. Взаимодействие двух игроков –«передай мяч-выходи».

	<p>действия</p> <p>-командные действия</p> <p>2) Тактика защиты:</p> <p>-индивидуальные действия</p> <p>-групповые действия</p> <p>-командные действия</p>	<p>Взаимодействие трех игроков «треугольник».</p> <p>Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.</p> <p>Взаимодействие двух игроков с заслонами.</p> <p>Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.</p> <p>Нападение с целью выбора свободного места.</p> <p>Нападение быстрым прорывом.</p> <p>Расстановка при штрафном броске.</p> <p>Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.</p> <p>Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.</p> <p>Противодействие при бросках по кольцу.</p> <p>Противодействие игроку ловящему, ведущему, бросающему по кольцу.</p> <p>Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.</p> <p>Действие одного защитника при двух нападающих.</p> <p>Взаимодействие двух игроков- подстраховка.</p> <p>Взаимодействие двух игроков – отступление.</p> <p>Переключение от действия в нападении к действию в защите.</p> <p>Личная система защиты.</p> <p>Варианты зонной защиты.</p>
5.	Инструкторская практика	Судейство игр. Участие в проведении соревнований. Детальное изучение правил игры и пояснительная к ним. Подготовка судей к соревнованиям.
6.	Контрольные игры и соревнования	Учебно-тренировочные игры. Соревнования на школьном уровне. Соревнования на районном уровне.
		Баскетбол
1.	Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов.
2.	Специальная физическая подготовка	Упражнения индивидуальные и в парах. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
3.	Техническая подготовка 1)Техника нападения -действия без	Стартовая стойка: основная, низкая. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами. Сочетание стоек и перемещений. Перемещения спиной вперед.

	<p>мяча -действия с мячом</p> <p>2) Техника защиты -действия без мяча -действия с мячом -блокирование</p>	<p>Передача мяча сверху, снизу двумя руками, передача в стенку на месте с изменением высоты и расстояния от стены. Передача мяча в парах во встречных колоннах, передача над собой. Передача в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2. Передача в прыжке. Отбивание мяча кулаком через сетку, стоя близко от нее. Отбивание мяча, отскочившего от сетки.</p> <p>Подача мяча: нижняя прямая с разных дистанций и из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача. Подача в левую и правую половину площадки, дальнюю, ближнюю половину площадки. Соревнования на точность попадания в зоны.</p> <p>Нападающий удар: прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног 1,2,3 шагов разбега. Удар кистью по волейбольному мячу. Бросок теннисного мяча через сетку с места и с разбега.</p> <p>Стартовая стойка: основная, низкая. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами. Сочетание стоек и перемещений. Перемещения спиной вперед, боком вперед.</p> <p>Прием мяча сверху, снизу двумя руками, приемы нижней, верхней подач в зоне 6. Прием мяча снизу, сверху во встречных колоннах, прием снизу после нападающего удара. Отбивание мяча через сетку, стоя спиной к сетке.</p> <p>Одиночное блокирование несильного нападающего удара из зоны 4,2,3. Серия прыжков на блокирование. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой.</p>
4.	<p>Тактическая подготовка</p> <p>1)Тактика нападения -индивидуальные действия -групповые действия</p> <p>-командные действия</p> <p>2)Тактика защиты -индивидуальные действия -групповые действия</p> <p>-командные действия</p>	<p>Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения второй передачи. Выбор способа отбивания мяча через сетку: кулаком, сверху, снизу двумя руками. Подача на точность попадания. Подача на игрока, слабо владеющего приемами. Подача на игрока, вышедшего на замену.</p> <p>Взаимодействие игроков передней линии. Игрока зоны 3 с игроками зон 4,2. Взаимодействие игроков задней линии. Игроков зон 5,6,1 с игроком зоны 3</p> <p>Прием нижней подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача из зоны 4,2.</p> <p>Выбор места при приеме верхней, нижней подачи, при приеме мяча, посланного соперниками через сетку, при блокировании. Выбор способа(снизу, сверху) приема мяча, посланного через сетку соперником.</p> <p>Взаимодействие игроком внутренней линии при приеме мяча от нижней, верхней подачи и передачи.</p> <p>Взаимодействие игроков задней линии: зоны 1 с игроком зоны 6, зоны 5 с игроком зоны 6, игроков передней линии 3-4-2.</p> <p>Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед»</p>
5.	Инструкторская практика	Судейство игр. Участие в проведении соревнования.
6.	Контрольные игры и соревнования	Учебно-тренировочные игры в волейбол по основным правилам. Соревнования на школьном и районном уровнях.

Приложение 2

I. Инструкция по технике безопасности.

Теория. Техника безопасности. Меры безопасности, связанные с выполнением упражнений на тренажерах. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.

Форма проведения занятия: вводное.

Методы и приемы: беседа, инструктаж.

Дидактический материал: инструкции.

Форма подведения итогов: опрос.

II. Тренировки и соревнования.

Теория. Тренировки в спортивном зале. Выездные и местные соревнования. Турниры, посвященные различным праздникам и памятным датам.

Практика. Тренировочная деятельность

Форма проведения занятия: урок – практикум.

Методы и приемы: объяснение, показ способов действия, самостоятельная работа.

Дидактический материал: видео мастер-классы

Оборудование: доп. инвентарь.

Форма подведения итогов: внутренние соревнования, сдача нормативов

III. Заключительное занятие.

Подведение итогов работы, перспективы работы в следующем учебном году, порядок работы на каникулах. Сдача зачета

Форма проведения занятия: итоговое.

Методы и приемы: поощрение, награждение.

Форма подведения итогов: тестирование, награждение

Приложение 3

Упражнения, обязательные для выполнения в конце учебного года и контрольные нормативы для проверки физической подготовленности учащихся:

Упражнение	Нормативы на оценку	
	1 балл	
1. Отжимание от пола, кол-во раз: (мал.) (дев.)	10 6	5 3
2. Подъем туловища (пресс), раз за 1 мин: (мал) (дев)	12 8	8 5
3. Прыжок в длину с места, см: (мал) (дев)	120 110	110 100

3. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го года, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе.

Входная диагностика проводится в сентябре в форме **тестирования** с целью выявления первоначального уровня развития физических качеств. Диагностика физических качеств учащихся производится с каждым ребенком индивидуально. Учащиеся выполняют пять нормативов, полученные результаты переводятся в баллы (оценка по 5-ти бальной системе) и заносятся в диагностическую карту №1

Диагностическая карта №1 на 20__-20__ учебный год

ФИО ребенка _____

Дата рождения _____

Группа _____

	Челночный бег 3x10 м	Поднимание туловища	Прыжок в длину с места	Подтягивание на низкой перекладине	Наклон вперед со скамейки
сентябрь					
декабрь					
май					

Критерии оценки результатов к диагностической карте №1

(0-5 баллов):

Норматив	Баллы	Возраст учащихся/результат		
		14 лет	15 лет	16 лет
Челночный бег 3x10м (сек)	5	8.2	8.0	7.8

	4	8.4	8.3	8.0
	3	9.1	8.9	8.5
	2	10.7	10.5	9.6
	1	11.6	11.0	10.5
	0	результат больше нормы, упражнение не выполнялось		
Поднимание туловища(кол-во раз за 30 сек)	5	22	25	28
	4	19	22	25
	3	15	18	22
	2	10	12	15
	1	6	9	10
	0	результат меньше нормы, упражнение не выполнялось		
Прыжок в длину с места (см)	5	180	185	200
	4	165	170	185
	3	155	165	165
	2	130	135	140
	1	100	105	110
	0	результат меньше нормы, упражнение не выполнялось		
Подтягивание на низкой перекладине(кол-во раз)	5	18	18	20
	4	16	16	18

	3	12	13	14
	2	8	9	10
	1	5	5	8
	0	результат меньше нормы, упражнение не выполнялось		
Наклон вперед со скамейки (см)	5	+14	+15	+16
	4	+9	+10	+13
	3	+6	+9	+9
	2	+3	+3	+5
	1	0	0	0
	0	результат меньше нормы, упражнение не выполнялось		

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы текущего контроля:

I. Устный опрос проводится для выявления умений рассказать теоретические сведения, полученные на занятиях; правила исполнения основных элементов по программе обучения.

II. Педагогическое наблюдение и выполнение практических заданий педагога выполняется с целью оценивания умений правильно выполнять технику упражнений; выполнять упражнения долгое время без снижения работоспособности и потери координации; повторять двигательные действия (танцевальная память) «с листа» (т.е. без предварительного разучивания). Диагностика проводится 1 раз в триместр и данные заносятся в диагностическую карту №2 по 5-ти балльной системе.

Диагностическая карта №2 на 20__-20__ учебный год

ФИО ребенка _____

Дата рождения _____

Группа _____

	Техника игры		Тактика игры		Работоспособность			
	1 четве рть	3 четв ерть	2 четве рть	4 четве рть	1 четве рть	3 четве рть	2 четве рть	4 четве рть

**Критерии оценки результатов и качества образовательного процесса к
диагностической карте № 2:**

(0- 5 баллов)

1. Тест «Техника игры»- Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

«5» выставляется за качественное выполнение упражнений (упражнение выполнено правильно, свободно и точно), допускается наличие мелких ошибок.

«4» выставляется, если упражнение выполнено слитно, но допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких (связанных с неточным выполнением техники).

«3» выставляется, если упражнение выполнено с двумя значительными ошибками и одной грубой (ведущей к искажению основ техники). Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«2» выставляется, если упражнение с грубыми ошибками (более одной)

«1-0» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

2. Тест «Работоспособность» - учащиеся выполняют ряд заданий без перерыва, проверяется умение выполнять упражнения долгое время без снижения работоспособности и потери координации. Степень выполнения двигательных действий определяется по 5-балльной системе:

«5» – все задания выполняются в соответствии с указаниями преподавателя без снижения работоспособности и потери координации при выполнении;

«4» - задания выполняются в соответствии с указаниями преподавателя с частичным снижением работоспособности;

«3» - учащийся справляется с большим количеством заданий с небольшим отдыхом между упражнениями, нарушается техника выполнения;

«2» - все задания выполняются не в полную силу, с нарушением техники выполнения упражнений;

«1» - не хватает сил, преодолеть усталость при выполнении заданий на середине;

«0» - учащийся не справляется с усталостью или отказывается выполнять задания.

3. Тест «Тактика игры»- Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

«5» - легко справляется с заданием;

«4» - для запоминания материала необходимо 4-5 повторений;

- «3» - учащийся запоминает большую часть танцевальной комбинации;
- «2» - учащийся может запомнить лишь половину танцевальной комбинации;
- «1» - учащийся может запомнить только отдельные «куски» из танцевальной комбинации, не может соединить их последовательно;
- «0» - учащийся не может самостоятельно воспроизвести новый материал.

Диагностическая карта №3 на 20__-20__ учебный год

ФИО ребенка _____

Дата рождения _____

Группа _____

	Сотрудничество
I полугодие	
II полугодие	

1. Тест «Сотрудничество» - учащиеся в командах играют в изученные игры, соблюдая правила и технические и тактические приемы.

«5» - у учащегося развито умение работать в группе; способность прийти к общему решению; развито чувство коллективизма и взаимопонимания;

«4» - учащийся в работе с группой испытывают некоторые затруднения, но при этом задание выполняют полностью;

«3» - учащиеся с трудом приходят к общему решению;

«2» - учащийся не высказывает своего мнения, полностью следует за лидером группы;

«1» - учащийся не способен договориться и прийти к единому решению;

«0» - учащийся не справляется с заданием.

Промежуточный контроль предусмотрен в декабре и по окончании года обучения с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Является переводным на следующий год обучения.

Формы контроля:

I. Зачет содержит в себе оценивание практических умений выполнения акробатических упражнений. Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок. Результаты фиксируются в диагностической карте №1.

Критерии оценки результатов

«5» выставляется за качественное выполнение упражнений (упражнение выполнено правильно, свободно и точно), допускается наличие мелких ошибок.

«4» выставляется, если упражнение выполнено слитно, но допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких (связанных с неточным выполнением техники).

«3» выставляется, если упражнение выполнено с двумя значительными ошибками и одной грубой (ведущей к искажению основ техники). Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«2» выставляется, если упражнение с грубыми ошибками (более одной)

«1-0» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения по программе в форме **открытого занятия-игры для родителей**. Учащиеся должны продемонстрировать уровень овладения практическим программным материалом.

Для перевода учащихся на 2-й год обучения необходимо выполнить практические нормативы и зачет по акробатике, которые фиксируются в диагностической карте №1, **на баллы не ниже «3»**. Если учащийся выполнил тестирование на баллы «0-3», то ему предлагается пересдать зачет и в случае повтора низкой оценки перевод в старшую группу не осуществляется.

Приложение 4

Содержание занятий по темам

№ занятия	Тема занятия	Тематика практических занятий
Баскетбол		
1.	Передвижения, прыжки, остановки. Штрафной бросок.	Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами правым, левым боком с разной скоростью. Остановка прыжком. Ведение высокое, низкое с разной скоростью. Бросок после ведения и двух последовательных шагов. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.
2.	Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.	Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами в одном и разных направлениях. Остановка двумя шагами. Ведение правой, левой руками, переводом с руки на руку, низкое ведение, ведение с сопротивлением. Передача двумя руками от груди на месте, с шагом, в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.
3.	Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.	Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами в одном и разных направлениях правым левым боком, спиной вперед. Ведение правой, левой руками, переводом с руки на руку, низкое ведение, ведение с сопротивлением. Передача одной от плеча сверху, снизу на месте и в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.
4.	Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.	Передвижения в стойке баскетболиста. Игра на ведение «Салки с мячом». Передачи на месте и в движении. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.
5.	Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек	Передвижения в стойке баскетболиста. Ведение высокое, низкое с разной скоростью, с сопротивлением партнера. Серия бросков с точек (правый, левый угол площадки, штрафной, трехочковый). Броски с любимых точек. Передачи в движении после двух шагов. Учебная игра
6.	Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек	Передвижения в стойке баскетболиста. Ведение высокое, низкое с разной скоростью, с сопротивлением партнера. Серия бросков с точек (правый, левый угол площадки, штрафной,

		трехочковый). Броски с любимых точек. Передачи в движении после двух шагов. Учебная игра
7.	Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек	Передвижения в стойке баскетболиста. Ведение высокое, низкое с разной скоростью, с сопротивлением партнера. Броски одной от плеча с места со средней дистанции. Трехочковые броски. Двусторонняя игра.
8.	Ведение с препятствием. Нападение быстрым прорывом.	Передвижения, остановки, повороты. Ведение с препятствием в полосе препятствий(низкое ведение в ворота, обводка, перепрыгивание, ведение по кругу, 2 шага, бросок, ведение «змейкой»). Нападение быстрым прорывом (два нападающих против одного защитника). Учебная игра.
9.	Ведение с препятствием. Нападение быстрым прорывом.	Передвижения, остановки, повороты. Ведение с препятствием в полосе препятствий(низкое ведение в ворота, обводка, перепрыгивание, ведение по кругу, 2 шага, бросок, ведение «змейкой»). Нападение быстрым прорывом (два нападающих против одного защитника). Учебная игра.
10.	Ведение с препятствием. Нападение быстрым прорывом.	Передвижения, остановки, повороты. Ведение с препятствием в полосе препятствий(низкое ведение в ворота, обводка, перепрыгивание, ведение по кругу, 2 шага, бросок, ведение «змейкой»). Нападение быстрым прорывом (два нападающих против одного защитника). Учебная игра.
11.	Бросок в прыжке. Зонная защита.	Передвижения, остановки, повороты. Ведение с высоким, низким отскоком, с изменением скорости, с сопротивлением. Броски с места с разных точек. Бросок в прыжке со средней дистанции. Взаимодействие двух игроков – «передай мяч- выходи». Зонная защита 2+1+2 при позиционном нападении. Двусторонняя игра .
12.	Бросок в прыжке. Зонная защита.	Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение с высоким, низким отскоком, с изменением скорости, с сопротивлением. Броски с места с разных точек. Бросок в прыжке со средней дистанции. Выход на свободное место. Взаимодействие двух игроков – «передай мяч- выходи». Зонная защита 2+3 при позиционном нападении. Трехочковые броски. Учебная игра.
13.	Бросок в прыжке. Зонная защита.	Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение с высоким, низким отскоком, с изменением скорости, с сопротивлением. Броски с места с разных точек. Бросок в прыжке из-под кольца, со средней дистанции. Выход на свободное место. Взаимодействие двух игроков с заслонами .Зонная защита 1+ 2+2 при позиционном нападении. Трехочковые броски. Учебная игра.
14.	Вырывание, выбивание, перехват мяча	Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону.

		Ведение правой, левой, с переводом, с препятствием, с сопротивлением. Бросок после 2-х шагов и ведения, передачи. Передачи в движении. Вырывание простое и с закручиванием. Выбивание на месте и в движении, перехват передачи и ведения. Двусторонняя игра.
15.	Вырывание, выбивание, перехват мяча	Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение правой, левой, с переводом, с препятствием, с сопротивлением. Бросок после 2-х шагов и ведения, передачи. Передачи в движении. Вырывание простое и с закручиванием. Выбивание на месте и в движении, перехват передачи и ведения. Двусторонняя игра.
16.	Накрывание мяча при броске.	Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение правой, левой, с переводом, с препятствием, с сопротивлением. Бросок после 2-х шагов и ведения, передачи. Передачи в движении. Выбивание на месте и в движении, перехват передачи и ведения. Накрывание мяча при броске, передаче. Штрафной бросок, расстановка при штрафном броске. Двусторонняя игра.
17.	Накрывание мяча при броске.	Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение правой, левой, с переводом, с препятствием, с сопротивлением. Бросок после 2-х шагов и ведения, передачи. Передачи в движении. Выбивание на месте и в движении, перехват передачи и ведения. Накрывание мяча при броске, передаче. Штрафной бросок, расстановка при штрафном броске. Учебная игра.
18.	Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Прыжки толчком двух, одной ноги. Ведение в игре «Салки с мячом». Передачи на месте и в движении. Броски с места с разных точек. Штрафной бросок и расстановка при штрафном броске. Действие защитника при штрафном броске. Бросок «крюком» с места и в прыжке из-под кольца. Учебная игра.
19.	Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Прыжки толчком двух, одной ноги. Ведение в игре «Салки с мячом». Передачи на месте и в движении. Броски с места с разных точек. Штрафной бросок и расстановка при штрафном броске. Действие защитника при штрафном броске. Бросок «крюком» с места и в прыжке из-под кольца. Учебная игра.
20.	Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Прыжки толчком двух, одной ноги. Ведение в игре «Салки с мячом». Передачи на месте и в движении. Броски с места с разных точек. Штрафной бросок и расстановка при штрафном броске. Действие защитника при штрафном броске. Бросок «крюком»

		с места и в прыжке из-под кольца. Двусторонняя игра.
21	Защита. Командные действия.	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Индивидуальные действия в защите: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Командные действия: взаимодействие двух игроков- подстраховка. Переключение от действий в нападении к действию в защите. Двусторонняя игра.
22.	Защита. Командные действия.	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Индивидуальные действия в защите: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Командные действия: взаимодействие двух игроков- подстраховка. Переключение от действий в нападении к действию в защите. Двусторонняя игра.
23	Защита. Командные действия.	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Индивидуальные действия в защите: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Командные действия: взаимодействие двух игроков- подстраховка. Переключение от действий в нападении к действию в защите. Двусторонняя игра.
24	Взаимодействие игроков с заслонами	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Внутренний заслон для прохода и для броска. Борьба за отскок. Двусторонняя игра.
25	Взаимодействие игроков с заслонами	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Внутренний заслон для прохода и для броска. Борьба за отскок. Двусторонняя игра.
26	Взаимодействие игроков с заслонами	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Внутренний заслон бросковый на проход и для броска. Борьба за отскок. Двусторонняя игра.
27	Взаимодействие игроков с заслонами	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Внутренний заслон для прохода (статический) и для броска. Борьба за отскок. Двусторонняя игра.
28	Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.	Передвижение в стойке баскетболиста. «Салки с мячом». Ведение с препятствием, с сопротивлением.

		Штрафной бросок. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Перевод мяча под ногой, за спиной. Ложная передача. Ложное движение с мячом в одну сторону, а передвижение в другую сторону. Учебная игра.
29	Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.	Передвижение в стойке баскетболиста. «Салки с мячом». Ведение с препятствием, с сопротивлением. Штрафной бросок. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Перевод мяча под ногой, за спиной. Ложная передача. Ложное движение с мячом в одну сторону, а передвижение в другую сторону. Учебная игра.
30	Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.	Передвижение в стойке баскетболиста. «Салки с мячом». Ведение с препятствием, с сопротивлением. Штрафной бросок. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Перевод мяча под ногой, за спиной. Ложная передача. Ложное движение с мячом в одну сторону, а передвижение в другую сторону. Учебная игра.
31	Действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыша спорных мячей.	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Расстановка при пробитии штрафных бросков и действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыши спорных мячей. Двусторонняя игра.
32	Действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыша спорных мячей.	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Расстановка при пробитии штрафных бросков и действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыши спорных мячей. Учебная игра.
33	Личная защита	Сочетание передвижений. Ведение с различным отскоком, с ускорением, с сопротивлением. Серии бросков с места с различных точек. Отработка игры с личной защитой. Двусторонняя игра.
34	Смешанная защита.	Ведение с различным отскоком, с ускорением, с сопротивлением. Серии бросков с места с различных точек. Отработка игры с личной защитой, со смешанной защитой. Двусторонняя игра.
	Волейбол	
1	Передача мяча сверху	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передача в прыжке. Поддача. Двусторонняя игра.
2	Передача мяча сверху	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передача в прыжке. Поддача. Двусторонняя игра.

3	Передача мяча сверху	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передача в прыжке. Подача. Двусторонняя игра.
4	Передача мяча снизу	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи мяча в стену, изменяя высоту и расстояние от стены. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Подача. Двусторонняя игра.
5	Передача мяча снизу	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи мяча в стену, изменяя высоту и расстояние от стены. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Подача. Двусторонняя игра.
6	Передача мяча снизу	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи мяча в стену, изменяя высоту и расстояние от стены. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Подача. Двусторонняя игра.
7	Нижняя прямая подача	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Нижняя прямая подача в заданную зону площадки. Двусторонняя игра.
8	Нижняя прямая подача	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Нижняя прямая подача в заданную зону площадки. Двусторонняя игра.
9	Верхняя прямая подача	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Верхняя прямая подача в заданную половину, зону площадки, ближнюю, дальнюю половину площадки..Двусторонняя игра.
10	Верхняя прямая подача	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Верхняя прямая подача в заданную половину, зону площадки, ближнюю, дальнюю половину площадки..Двусторонняя игра.
11	Верхняя прямая подача	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста.

		Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Верхняя прямая подача в заданную половину, зону площадки, ближнюю, дальнюю половину площадки..Двусторонняя игра.
14	Верхняя прямая подача	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Верхняя прямая подача в заданную половину, зону площадки, ближнюю, дальнюю половину площадки..Двусторонняя игра.
15	Прием мяча снизу	Сочетание стоек и перемещений. Разновидности передач сверху, снизу. Передача сверху за голову. Прием мяча снизу двумя руками, после нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.
16	Прием мяча снизу	Сочетание стоек и перемещений. Разновидности передач сверху, снизу. Передача сверху за голову. Прием мяча снизу двумя руками, после нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.
17	Прием мяча снизу	Сочетание стоек и перемещений. Разновидности передач сверху, снизу. Передача сверху за голову. Прием мяча снизу двумя руками, после нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.
18	Отбивание мяча, отскочившего от сетки	Сочетание стоек и перемещений. Разновидности передач сверху, снизу. Передача сверху за голову. Прием мяча снизу двумя руками, после нападающего удара. Отбивание мяча, отскочившего от сетки в низкой стойке. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.
19	Отбивание мяча, отскочившего от сетки	Сочетание стоек и перемещений. Разновидности передач сверху, снизу. Передача сверху за голову. Прием мяча снизу двумя руками, после нападающего удара. Отбивание мяча, отскочившего от сетки в низкой стойке. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.
20	Прямой нападающий удар	Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Подбор разбега с 1,2,3 шагов, прыжок вверх с двух ног. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Учебная игра.
21	Прямой нападающий удар	Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Подбор разбега с 1,2,3 шагов, прыжок вверх с двух ног. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах

		и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Учебная игра.
22	Прямой нападающий удар	Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Подбор разбега с 1,2,3 шагов, прыжок вверх с двух ног. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Учебная игра.
24	Прямой нападающий удар	Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Подбор разбега с 1,2,3 шагов, прыжок вверх с двух ног. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Учебная игра.
25	Блокирование	Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Одиночное блокирование несильного нападающего удара. Серия прыжков на блок. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой. Учебная игра.
26	Блокирование	Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Одиночное блокирование несильного нападающего удара. Серия прыжков на блок. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой. Учебная игра.
27	Блокирование	Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Одиночное блокирование несильного нападающего удара. Серия прыжков на блок. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой. Учебная игра.
28	Индивидуальные действия в нападении	Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах через сетку. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения второй передачи. Подача на игрока, слабо владеющего приемом, вышедшего на замену. Планирующая подача. Двусторонняя игра.
29	Индивидуальные действия в нападении	Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах через сетку. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения второй передачи. Подача на игрока, слабо

		владеющего приемом, вышедшего на замену. Планирующая подача. Двусторонняя игра.
30	Групповые и командные действия в нападении	Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах через сетку. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Взаимодействие игроков зоны 3 с игроками зон 4, 2. Взаимодействие игроков задней линии. Игроков зон 5, 6,1 с игроком зоны 3. Верхняя прямая подача в заданную зону. Учеб игра.
31	Групповые и командные действия в нападении	Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах через сетку. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Взаимодействие игроков зоны 3 с игроками зон 4, 2. Взаимодействие игроков задней линии. Игроков зон 5, 6,1 с игроком зоны 3. Верхняя прямая подача в заданную зону. Учеб игра.
32	Индивидуальная тактика защиты.	Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах на все технические приемы. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Выбор места при приеме подачи, при блокировании нападающего удара. Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра.
33	Групповые и командные действия в защите.	Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах на все технические приемы. Передача из зоны 3 на нападающий удар. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Взаимодействие игроков задней линии зоны 1 с игроком зоны 6, зоны5 с игроком зоны 6, игроков передней линии. Расположение игроков при приеме подачи «углом вперед» Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра.
34	Групповые и командные действия в защите.	Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах на все технические приемы. Передача из зоны 3 на нападающий удар. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Взаимодействие игроков задней линии зоны 1 с игроком зоны 6, зоны5 с игроком зоны 6, игроков передней линии. Расположение игроков при приеме подачи «углом вперед» Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра.

