

**Проект
рабочей программы по
дополнительному
образованию
секция «Волейбол»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1

« ____ » _____ 2018год.

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ О.В.Тульская

Приказ № ____ от _____

« ____ » _____ 2018год

Программа
по дополнительному образованию
секции «Волейбол»
составлена на основе примерной основной
общеобразовательной программы по дополнительному образованию
согласно с требованиям ФГОС

Составитель:

Педагог дополнительного образования
Морозова Ольга Александровна

г. Советск 2018г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка _____	3-4
1.1 Возможные результаты _____	4
2. Учебный план на предмет _____	5
3. Содержание программы _____	6
4. Календарно-тематический план _____	
5. Образовательные ресурсы _____	

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа составлена на основе примерной общеобразовательной программе системы дополнительного образования детей, детско-спортивных школ.

Цель рабочей программы дополнительного образования детей - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, содействие всестороннему развитию личности и воспитанию физически крепких и здоровых учащихся создание условий для организации внеурочной деятельности, обучения, развития и воспитания детей.

Главные задачи спортивной секции по волейболу заключаются в:

- Содействие гармоничному развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе подготовки;
- Подготовку волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

Подготовка волейболиста строиться на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Для более эффективной подготовки юных волейболистов, необходимо построить весь учебно-тренировочный процесс по следующим направлениям:

- ✓ Усиление работы по овладению индивидуальной техникой приемов и способов;
- ✓ Повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и в защите;
- ✓ Осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных программ и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- ✓ Повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся; основу этой оценки составляет прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Данная программа позволяет проводить тренировки с учащимися в возрасте 11-15 лет, т.е. 6-9 классы.

Многолетняя подготовка волейболистов строиться на основе методических положений, которые составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Проверка ожидаемых результатов – участие в соревнованиях по баскетболу:

- ✓ внутришкольные соревнования,
- ✓ городские соревнования,
- ✓ товарищеские игры

Учебно-тематический план на 1,2,3 годы обучения.

№	Разделы подготовки	Этапы НП	
		1-й	2,3
1	Теоретическая подготовка	10	5
2	Общая физическая подготовка	30	35
3	Специальная физическая подготовка	30	30
4	Техническая подготовка	26	30
5	Тактическая подготовка	30	25
6	Интегральная подготовка	10	11
7	Соревнования		
	Итого	136	136

Содержание программы.

Теоретическая подготовка

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.
11. профилактика травм, оказание первой медицинской помощи.
12. Восстановительные процессы и их активация.

Практические занятия.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

Техника и тактика игры.

Техника нападения.

Перемещение и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед;

перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком, прыжки, сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками, передача на точность, с перемещением в парах, встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах, установленному в держателе, через сетку по мячу, наброшенному партнёром; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3. нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед.

Перемещения приставными шагами, спиной вперёд. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами игры в защите.

Действия с мячом.

Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); приём мяча снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя

на подставке в зонах 4,2,3). Приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке, одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 2,3; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке) 6 передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача на точность зоны (по заданию). чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половину площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхних прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействие игроков на первой линии (зоны 2,3,4) и взаимодействие второй линии (зоны 5,6,1).

Командные действия: система игры со второй передачи передней линии, выход пасующего на первую линию. Система защиты и нападения при приеме мяча и отражению атаки.

4.Календарно-тематическое планирование на 1 год обучения.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1-2	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.перемещения и стойки.	2		
3-4	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Контрольные нормативы : ОФП	2		
5-6	Правила соревнований по волейболу. Контрольные нормативы : СФП	2		
7-8	Судейская и инструкторская практика. ОФП. Передача сверху двумя руками над собой.	2		
9-10	Передача сверху двумя руками в парах.ОФП	2		
11-12	Упр. для развития быстроты.Передача сверху двумя руками в парах.ОФП	2		
13-14	Передача сверху двумя руками в парах в движении. ОФП	2		
15-16	Передача сверху двумя руками в парах в движении. ОФП	2		
17-18	Упражнения для развития выносливости. Передача сверху двумя руками в парах в движении. ОФП	2		
19-20	Передача сверху двумя руками в парах в движении, треугольнике. ОФП	2		
21-22	Передача сверху двумя руками в парах в движении, треугольнике. ОФП	2		
23-24	Прием мяча снизу двумя руками. ОФП. Упражнения в висах, упорах. Упражнения для развития скоростных качеств.	2		
25-26	Прием мяча снизу двумя руками. ОФП. Упражнения в висах, упорах. Упражнения для развития скоростных качеств.	2		
27-28	Прием мяча снизу двумя руками. ОФП.	2		

29-30	Прием мяча снизу двумя руками. ОФП. Упражнения в висах, упорах. Упражнения для развития скоростных качеств.	2		
31-32	Нижняя прямая подача. ОФП. Упражнения В висах, упорах. Упражнения для развития скоростных качеств.	2		
33-34	Нижняя прямая подача. ОФП. Упражнения В висах, упорах. Упражнения для развития скоростных качеств.	2		
35-36	Нижняя прямая подача. ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения для развития скоростных качеств.	2		
37-38	ОФП.Эстафетный бег.прыжок в длину с места. Нижняя боковая подача.	2		
39-40	ОФП.Эстафетный бег.прыжок в длину с места. Нижняя боковая подача.	2		
41-42	ОФП.Эстафетный бег.прыжок в длину с места. Нижняя боковая подача.	2		
43-44	ОФП.Эстафетный бег.прыжок в длину с места. Нижняя боковая подача.	2		
45-46	ОФП. Челночный бег. Верхняя прямая подача.	2		
47-48	ОФП. Челночный бег. Верхняя прямая подача.	2		
49-50	ОФП. Челночный бег. Верхняя прямая подача.	2		
51-52	ОФП. Челночный бег. Верхняя прямая подача.	2		
53-54	ОФП. Челночный бег. Верхняя прямая подача.	2		
55-56	ОФП. Челночный бег. Верхняя прямая подача.	2		
57-58	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		
59-60	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		
61-62	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		
63-64	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		

65-66	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		
67-68	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		
69-70	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		
71-72	ОФП. Прием мяча снизу в зонах 6,5,1 в зону 3. нападающий удар с руки.	2		
73-74	ОФП. Прием мяча снизу в зонах 6,5,1 в зону 3. нападающий удар с руки.	2		
75-76	ОФП. Прием мяча снизу в зонах 6,5,1 в зону 3. нападающий удар с руки.	2		
77-78	ОФП. Прием мяча снизу в зонах 6,5,1 в зону 3. нападающий удар с руки.	2		
79-80	ОФП. Прием мяча снизу в зонах 6,5,1 в зону 3. нападающий удар с руки.	2		
81-82	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера.	2		
83-84	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера.	2		
85-86	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера.	2		

87-88	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера	2		
89-90	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера	2		
91-92	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера	2		
93-94	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера	2		
95-96	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
97-98	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
99-100	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
101-102	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
103-104	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
105-106	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
107-108	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
95-96	Учебно-тренировочная игра.	2		
97-98	Учебно-тренировочная игра.	2		
99-100	Верхняя передача на точность. Отбивание мяча в прыжке кулаком, вскидка.	2		
101-102	Верхняя передача на точность. Отбивание мяча в прыжке кулаком, вскидка.	2		
103-104	Верхняя передача на точность. Отбивание мяча в прыжке кулаком, вскидка.	2		
105-106	Верхняя передача на точность. Отбивание мяча в прыжке кулаком, вскидка.	2		
107-108	Верхняя передача на точность. Отбивание мяча в прыжке кулаком, вскидка.	2		
109-110	Верхняя передача на точность. Отбивание мяча в прыжке кулаком, вскидка.	2		

111-112	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
113-114	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
115-116	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
117-118	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
119-120	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
121-122	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
123-124	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
125-126	Кросс. Учебно-тренировочная игра	2		
127-128	Кросс. Учебно-тренировочная игра	2		
129-130	Контрольные нормативы : ОФП.	2		
131-132	Контрольные нормативы: СФП.	2		
133-134	Учебно-тренировочная игра	2		
135-136	Учебно-тренировочная игра	2		

Календарно-тематическое планирование на 2 год обучения.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1-2	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. перемещения и стойки.	2		
3-4	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Контрольные нормативы : ОФП	2		
5-6	Правила соревнований по волейболу. Контрольные нормативы : СФП	2		
7-8	Судейская и инструкторская практика. ОФП. Передача сверху двумя руками над собой.	2		
9-10	Передача сверху двумя руками в парах. ОФП	2		
11-12	Упр. для развития быстроты. Передача сверху двумя руками в парах. ОФП	2		
13-14	Передача сверху двумя руками в парах в движении. ОФП	2		
15-16	Передача сверху двумя руками в парах в движении. ОФП	2		
17-18	Упражнения для развития выносливости. Передача сверху двумя руками в парах в движении. ОФП	2		
19-20	Передача сверху двумя руками в парах в движении, треугольнике. ОФП	2		
21-22	Передача сверху двумя руками в парах в движении, треугольнике. ОФП	2		
23-24	Прием мяча снизу двумя руками. ОФП. Упражнения в висах, упорах. Упражнения для развития скоростных качеств.	2		
25-26	Прием мяча снизу двумя руками. ОФП. Упражнения в висах, упорах. Упражнения для развития скоростных качеств.	2		
27-28	Прием мяча снизу двумя руками. ОФП.	2		

29-30	Прием мяча снизу двумя руками. ОФП. Упражнения в висах, упорах. Упражнения для развития скоростных качеств.	2		
31-32	Нижняя прямая подача. ОФП. Упражнения В висах, упорах. Упражнения для развития скоростных качеств.	2		
33-34	Нижняя прямая подача. ОФП. Упражнения В висах, упорах. Упражнения для развития скоростных качеств.	2		
35-36	Нижняя прямая подача. ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения для развития скоростных качеств.	2		
37-38	ОФП.Эстафетный бег.прыжок в длину с места. Нижняя боковая подача.	2		
39-40	ОФП.Эстафетный бег.прыжок в длину с места. Нижняя боковая подача.	2		
41-42	ОФП.Эстафетный бег.прыжок в длину с места. Нижняя боковая подача.	2		
43-44	ОФП.Эстафетный бег.прыжок в длину с места. Нижняя боковая подача.	2		
45-46	ОФП. Челночный бег. Верхняя прямая подача.	2		
47-48	ОФП. Челночный бег. Верхняя прямая подача.	2		
49-50	ОФП. Челночный бег. Верхняя прямая подача.	2		
51-52	ОФП. Челночный бег. Верхняя прямая подача.	2		
53-54	ОФП. Челночный бег. Верхняя прямая подача.	2		
55-56	ОФП. Челночный бег. Верхняя прямая подача.	2		
57-58	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		
59-60	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		
61-62	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		
63-64	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		

65-66	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		
67-68	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		
69-70	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		
71-72	ОФП. Прием мяча снизу в зонах 6,5,1 в зону 3. нападающий удар с руки.	2		
73-74	ОФП. Прием мяча снизу в зонах 6,5,1 в зону 3. нападающий удар с руки.	2		
75-76	ОФП. Прием мяча снизу в зонах 6,5,1 в зону 3. нападающий удар с руки.	2		
77-78	ОФП. Прием мяча снизу в зонах 6,5,1 в зону 3. нападающий удар с руки.	2		
79-80	ОФП. Прием мяча снизу в зонах 6,5,1 в зону 3. нападающий удар с руки.	2		
81-82	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера.	2		
83-84	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера.	2		
85-86	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера.	2		

87-88	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера	2		
89-90	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера	2		
91-92	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера	2		
93-94	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера	2		
95-96	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
97-98	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
99-100	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
101-102	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
103-104	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
105-106	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
107-108	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
95-96	Учебно-тренировочная игра.	2		
97-98	Учебно-тренировочная игра.	2		
99-100	Верхняя передача на точность. Отбивание мяча в прыжке кулаком, вскидка.	2		
101-102	Верхняя передача на точность. Отбивание мяча в прыжке кулаком, вскидка.	2		
103-104	Верхняя передача на точность. Отбивание мяча в прыжке кулаком, вскидка.	2		
105-106	Верхняя передача на точность. Отбивание мяча в прыжке кулаком, вскидка.	2		
107-108	Верхняя передача на точность. Отбивание мяча в прыжке кулаком, вскидка.	2		
109-110	Верхняя передача на точность. Отбивание мяча в прыжке кулаком, вскидка.	2		

111-112	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
113-114	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
115-116	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
117-118	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
119-120	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
121-122	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
123-124	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
125-126	Кросс. Учебно-тренировочная игра	2		
127-128	Кросс. Учебно-тренировочная игра	2		
129-130	Контрольные нормативы : ОФП.	2		
131-132	Контрольные нормативы: СФП.	2		
133-134	Учебно-тренировочная игра	2		
135-136	Учебно-тренировочная игра	2		

Календарно-тематическое планирование на 3 год обучения.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1-2	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. перемещения и стойки.	2		
3-4	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Контрольные нормативы : ОФП	2		
5-6	Правила соревнований по волейболу. Контрольные нормативы : СФП	2		
7-8	Судейская и инструкторская практика. ОФП. Передача сверху двумя руками над собой.	2		
9-10	Передача сверху двумя руками в парах. ОФП	2		
11-12	Упр. для развития быстроты. Передача сверху двумя руками в парах. ОФП	2		
13-14	Передача сверху двумя руками в парах в движении. ОФП	2		
15-16	Передача сверху двумя руками в парах в движении. ОФП	2		
17-18	Упражнения для развития выносливости. Передача сверху двумя руками в парах в движении. ОФП	2		
19-20	Передача сверху двумя руками в парах в движении, треугольнике. ОФП	2		
21-22	Передача сверху двумя руками в парах в движении, треугольнике. ОФП	2		
23-24	Прием мяча снизу двумя руками. ОФП. Упражнения в висах, упорах. Упражнения для развития скоростных качеств.	2		
25-26	Прием мяча снизу двумя руками. ОФП. Упражнения в висах, упорах. Упражнения для развития скоростных качеств.	2		
27-28	Прием мяча снизу двумя руками. ОФП.	2		

29-30	Прием мяча снизу двумя руками. ОФП. Упражнения в висах, упорах. Упражнения для развития скоростных качеств.	2		
31-32	Нижняя прямая подача. ОФП. Упражнения В висах, упорах. Упражнения для развития скоростных качеств.	2		
33-34	Нижняя прямая подача. ОФП. Упражнения В висах, упорах. Упражнения для развития скоростных качеств.	2		
35-36	Нижняя прямая подача. ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения для развития скоростных качеств.	2		
37-38	ОФП.Эстафетный бег.прыжок в длину с места. Нижняя боковая подача.	2		
39-40	ОФП.Эстафетный бег.прыжок в длину с места. Нижняя боковая подача.	2		
41-42	ОФП.Эстафетный бег.прыжок в длину с места. Нижняя боковая подача.	2		
43-44	ОФП.Эстафетный бег.прыжок в длину с места. Нижняя боковая подача.	2		
45-46	ОФП. Челночный бег. Верхняя прямая подача.	2		
47-48	ОФП. Челночный бег. Верхняя прямая подача.	2		
49-50	ОФП. Челночный бег. Верхняя прямая подача.	2		
51-52	ОФП. Челночный бег. Верхняя прямая подача.	2		
53-54	ОФП. Челночный бег. Верхняя прямая подача.	2		
55-56	ОФП. Челночный бег. Верхняя прямая подача.	2		
57-58	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		
59-60	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		
61-62	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		
63-64	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		

65-66	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		
67-68	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		
69-70	ОФП. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу после подачи.	2		
71-72	ОФП. Прием мяча снизу в зонах 6,5,1 в зону 3. нападающий удар с руки.	2		
73-74	ОФП. Прием мяча снизу в зонах 6,5,1 в зону 3. нападающий удар с руки.	2		
75-76	ОФП. Прием мяча снизу в зонах 6,5,1 в зону 3. нападающий удар с руки.	2		
77-78	ОФП. Прием мяча снизу в зонах 6,5,1 в зону 3. нападающий удар с руки.	2		
79-80	ОФП. Прием мяча снизу в зонах 6,5,1 в зону 3. нападающий удар с руки.	2		
81-82	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера.	2		
83-84	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера.	2		
85-86	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера.	2		

87-88	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера	2		
89-90	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера	2		
91-92	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера	2		
93-94	ОФП. Нападающий удар после передачи партнера	2		
95-96	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
97-98	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
99-100	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
101-102	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
103-104	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
105-106	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
107-108	ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
95-96	Учебно-тренировочная игра.	2		
97-98	Учебно-тренировочная игра.	2		
99-100	Верхняя передача на точность. Отбивание мяча в прыжке кулаком, вскидка.	2		
101-102	Верхняя передача на точность. Отбивание мяча в прыжке кулаком, вскидка.	2		
103-104	Верхняя передача на точность. Отбивание мяча в прыжке кулаком, вскидка.	2		
105-106	Верхняя передача на точность. Отбивание мяча в прыжке кулаком, вскидка.	2		
107-108	Верхняя передача на точность. Отбивание мяча в прыжке кулаком, вскидка.	2		
109-110	Верхняя передача на точность. Отбивание мяча в прыжке кулаком, вскидка.	2		

111-112	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
113-114	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
115-116	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
117-118	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
119-120	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
121-122	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
123-124	Верхняя подача на точность. Нападающий удар из 4 в 3 зону. Нападающий с передачи партнера.	2		
125-126	Кросс. Учебно-тренировочная игра	2		
127-128	Кросс. Учебно-тренировочная игра	2		
129-130	Контрольные нормативы : ОФП.	2		
131-132	Контрольные нормативы: СФП.	2		
133-134	Учебно-тренировочная игра	2		
135-136	Учебно-тренировочная игра	2		

5. Образовательные ресурсы.

1. А. Т. Паршикова "Физическая культура", Москва, "Просвещение", 2000г.
2. Н.В. Барышева, О.А. Горковенко, СИ. Кудинов, А.А. Илькухин "Баскетбол - 2001" Москва, "Просвещение", 2001 г.
3. В.М. Баршай "Физическая культура в школе и дома " Ростов-на -Дону, "Феникс", 2001 г.
4. Г.П. Коняхина, В.Г. Болотин, В.П. Каталова, А. Н. Мальцева "Методические основы изучения баскетбола 5-11 классы " Челябинск: ЧИПКРО, 1993 г.
5. А.М. Шлемин "Физкультурно-оздоровительная работа в школе". Пособие для учителей. Москва, "Просвещение", 1997
6. Газеты "Спорт в школе"
7. Научно-методический журнал "Физическая культура в школе" .
8. В.П. Горшков, В.П. Воронкин и А.Н. Мальцева "Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области". Челябинск: ЧИПКРО, 1994 г.
9. Матвеев А.П. «Баскетбол», 2005
10. Методическое пособие В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» , 2005