


государственное казенное образовательное учреждение
Свердловской области для детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей «СИНАРСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ»

РАССМОТРЕНО
на Педсовете от 26.08. 2015 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора:


Фирсова Н.Е.
26.08. 2015 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора Синарского
детского дома

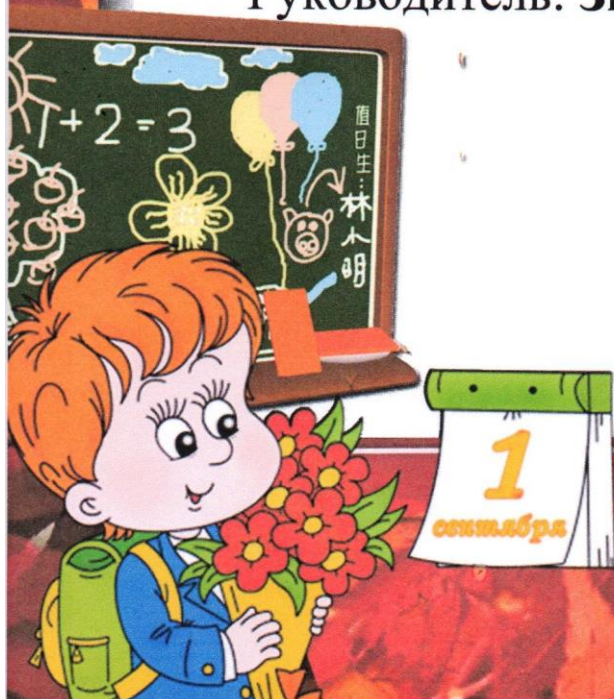

Лесунова Ю.Ю.

Рабочая программа
на 2015-2016 учебный год

детского объединения дополнительного образования
Секция спортивных игр
«Баскетбол-волейбол»

Руководитель: Зверев Григорий Андреевич

г. Каменск-Уральский
2015 г.



Пояснительная записка

Программа является компилятивной, написана на основе программ: В.В. Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования», 2011 г. и Найминовой Э. «Физкультура. Спортивные игры», 2013 г.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания, формируя у воспитанников целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Направленность программы – спортивная.

Целью программы является укрепление здоровья, физическое развитие воспитанников, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями; приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту; развитие основных двигательных качеств.

Программа последовательно решает основные **задачи** физического воспитания:

- укреплять здоровье, физически развивать и повышать работоспособность воспитанников;
- воспитывать у детей высокие нравственные качества, потребность в систематических и самостоятельных занятиях воспитанников;
- приобретать знания в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развивать основные двигательные качества.

Каждое занятие включает в себя элементы общефизической подготовки, которые проводятся в начале занятия во время разминки.

Образовательная область спортивных игр призвана сформулировать у детей устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Спортивные игры характеризуются целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил, которые вступают как цель и условие развития личности.

Освоение спортивных игр (волейбол, баскетбол) воспитанниками осуществляется в единстве с содержанием важнейших организационных форм педагогического процесса, как участие в соревнованиях и тренировочных играх.

Для овладения приемами техники и тактики игры используются следующие **методы**: целостный, расчлененный, игровой и соревновательный.

Основными средствами являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Основной **формой проведения** секции являются учебно-тренировочные занятия.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол и волейбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игры таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит детям идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе и волейболе.

В разделе *«Общая физическая подготовка»* даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Постепенно, по мере овладения детьми школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений снижается. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

В разделе *«Специальная физическая подготовка (техника и тактика)»* представлен материал по баскетболу и волейболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам. Воспитанники принимают участие в различных соревнованиях по спортивным играм, начинают разбираться в правилах соревнований.

Педагог обучает на занятиях основам техники и тактики, применяя различные методические приемы и рациональные способы организации упражнений. При этом необходимо решить две задачи: повысить качество обучения и достичь оптимальной физической нагрузки на занятиях. Одним из таких приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Важное условие результативного обучения — точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целой системе учебно-тренировочных

занятий. В ходе всех занятий следует постоянно обращать внимание воспитанников на правильное выполнение всех заданных движений.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех воспитанников необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания детей с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Требования к уровню подготовки

Воспитанник должен знать:

- ✓ историю и основные этапы развития спортивных игр: баскетбола, волейбола;
- ✓ содержание раздела «баскетбол», «волейбол» в программе;
- ✓ правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно.
- ✓ правила техники безопасности и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
- ✓ правила соревнований по баскетболу, волейболу.

Воспитанник должен уметь:

- ✓ выполнять основные технические и тактические приемы игры «баскетбол»: ловлю и передачу мяча двумя руками и одной рукой, дриблинг, бросок мяча с места и в движении;
- ✓ умение вести двухстороннюю игру с соблюдением правил;
- ✓ участвовать в соревнованиях, судить соревнования по баскетболу;
- ✓ выполнять основные технические и тактические приемы игры «волейбол»: прием и передачу мяча, различные виды подач;
- ✓ умение вести двухстороннюю игру с соблюдением правил;
- ✓ участвовать во всех соревнованиях, судить соревнования по волейболу.

Содержание учебного материала

Тема: «Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма»

По итогам освоения содержание темы воспитанник должен:

- ✓ знать правила регулирования физических нагрузок;
- ✓ знать формы контроля и уметь осуществлять контроль за физической нагрузкой;
- ✓ уметь наблюдать за индивидуальным здоровьем;
- ✓ соблюдать технику безопасности на занятиях.

Содержание учебного материала:

Понятие «физическая нагрузка» и способы ее измерения. Интенсивность и объем физической нагрузки. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сокращений, внешним признакам, самочувствию). Наблюдение за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

Тема: «Общая физическая подготовка»

Развитие скоростных способностей

По итогам освоения темы воспитанник должен:

- ✓ знать упражнения для развития быстроты движений;
- ✓ выполнять специально-беговые упражнения самостоятельно.

Содержание учебного материала:

Упражнения: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (типа: прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания); бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков; ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; прыжки в разных направлениях с доставанием одной и двумя руками мяча, подвешенного на разной высоте; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно).

Развитие выносливости

По итогам освоения темы воспитанник должен:

- ✓ знать упражнения для развития выносливости;
- ✓ выполнять кроссовую подготовку и упражнения самостоятельно.

Содержание учебного материала:

Упражнения на развитие выносливости: бег на большие дистанции; круговая тренировка с использованием беговых и прыжковых упражнений, упражнений на пресс, силовых упражнений; двухсторонняя игра в соревновательном темпе.

Повторное пробегание скоростных дистанций (100—150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности; повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; кроссовый бег и бег по пересеченной местности; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

Развитие силовых способностей

По итогам освоения темы воспитанник должен:

- ✓ знать упражнения для развития силы;
- ✓ выполнять силовые упражнения самостоятельно.

Содержание учебного материала:

Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух

ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360); прыжки со скакалкой (и с укороченной скакалкой) на месте и с передвижением; прыжки в полуприседе и различных направлениях (лицом, спиной, правым и левым боком вперед), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением, броски набивного мяча (1—3 кг) из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя руками; многоскоки через препятствия; челночный (5 x 6) бег с касанием рукой пола; бег, переходящий в многоскоки и чередующийся с многоскоками; многоскоки, переходящие в бег; выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения; индивидуальная силовая подготовка.

Развитие координации

По итогам освоения темы воспитанник должен:

- ✓ знать упражнения для развития координации движений;
- ✓ применять изученные упражнения самостоятельно в баскетболе, волейболе.

Содержание учебного материала:

Упражнения для развития ловкости: акробатические прыжки, старты из разных исходных положений, челночный бег, броски мяча из разных исходных положений, подвижные игры, акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад); бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по ребру гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну разной высоты; прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

Тема: «Основы техники и тактики игры в баскетбол»

По итогам освоения темы воспитанник должен:

- ✓ знать основы судейства в спортивной игре баскетбол;
- ✓ знать стойку баскетболиста;
- ✓ уметь правильно перемещаться в стойке, используя повороты и остановки;
- ✓ знать, что такое дриблинг;
- ✓ уметь применять дриблинг во время игры;
- ✓ знать виды передачи мяча;
- ✓ владеть выбором вида передачи;
- ✓ владеть техникой броска мяча в кольцо мяча;
- ✓ владеть техникой основных двигательных действий и тактикой игры в баскетбол;
- ✓ уметь использовать игру баскетбол для рационального организации досуга и физического совершенствования.

Содержание учебного материала:

Методика обучения техники, передвижений, остановок, основной стойке баскетболиста. Взаимодействие навыков и последовательность обучения основной стойке баскетболиста. Остановка прыжком, на два шага, повороты на опорной ноге на месте, вперед, назад.

Ведение мяча с низким и высоким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем и без него, правой и левой рукой. Ведение мяча по правой, с изменением направления и скорости. Обводка соперника с поворотом и переворотом мяча.

Передача двумя от груди, одной от плеча, двумя руками сверху и ловля мяча на месте. Ловля передача в движении. Упражнения. Передача и ловля мяча: в парах на месте, в движении, после ведения. Встречная передача; упражнения: «тройка с забеганием «передай мяч и выходи»; ведение мяча: правой и левой рукой на месте, в движении без зрительного контроля, «восьмеркой», с изменением направления по сигналу, с изменением скорости перемещения; броски: с места, после ведения, штрафные, с разных точек.

Упражнения, используемые при обучении технике броска. Методика обучения. Типичные ошибки и их устранение при обучении. Броски в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя сверху, с отскоком от щита – на месте. Броски мяча в кольцо в движении одной от плеча, после выполнения двух шагов, бросок «крюк». Броски с различных дистанций, ранее изученным способом.

Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и в защите. Классификация тактики. Индивидуальные действия.

Тема: «Основы техники и тактики игры в волейбол»

По итогам освоения содержания темы воспитанник должен:

- ✓ знать основы судейства в спортивной игре волейбол;
- ✓ знать стойку волейболиста;
- ✓ знать виды передач;
- ✓ уметь выполнять правильную технику передач;
- ✓ уметь правильно перемещаться в стойке, используя в игре;
- ✓ знать виды подач;
- ✓ уметь выполнять различные подачи и выполнение приема подачи;
- ✓ знать основное тактическое средство ведения борьбы с противником;
- ✓ уметь выполнять нападающий удар в игре;
- ✓ владеть техникой основных двигательных действий и тактикой игры в волейбол;
- ✓ уметь использовать игру баскетбол для рационального организации досуга и физического совершенствования.

Содержание учебного материала:

Техника высокой стойки; Техника средней стойки; Техника низкой стойки;

Упражнения на перемещения.

Передача мяча двумя руками сверху. Упражнения верхней передачи двумя руками сверху; передача мяча двумя руками за голову. Упражнения с использованием передачи за голову; передача мяча двумя руками снизу. Упражнения для совершенствования нижних передач.

Нижняя прямая и боковая подача, верхняя прямая подача.

Упражнения для совершенствования подач. Техника приема подач.

Прямой нападающий удар по ходу; боковой нападающий удар; с переводом и обманные удары. Упражнения для совершенствования нападающего удара.

Техника игры в нападении (стойки, передвижения, исходные положения, передачи, подачи, атакующие удары).

Тактика нападения (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия).

Тактика защиты: (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия).

Тема: «Тактика защиты игры в баскетбол»

По итогам освоения темы воспитанник должен:

- ✓ знать выполнение защитных функций;
- ✓ уметь владеть приемами защиты в баскетболе.

Содержание учебного материала:

Приемы защиты: перехват мяча, отбор и выбивание мяча. Подвижная игра «Передача мяча в квадрате»

Тема: «Тактика защиты игры в волейбол»

По итогам освоения темы воспитанник должен:

- ✓ знать выполнение защитных функций;
- ✓ знать действенное средство нейтрализации нападающих игроков соперника – блок;
- ✓ уметь применять блок в игре;
- ✓ уметь владеть приемами защиты в волейболе.

Содержание учебного материала:

Техника игры в защите (прием мяча, блокирование).

Тема: «Командные действия в баскетболе»

По итогам освоения темы воспитанник должен:

- ✓ владеть основами командных действий в баскетболе;
- ✓ уметь применять тактику командных действий в игре.

Содержание учебного материала:

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков «передал мяч и выходи», «треугольник». Командные действия – система быстрого прорыва. Взаимодействие двух игроков – «подстраховка». Личная система защита. Упражнения. Освобождение от опеки защитника и выход на свободное место; приемы ловли и передачи мяча; броски мяча в корзину; приемы ведения и обводки; финты с выбором места на площадке; заслоны (внешние и внутренние); упражнения: «малая восьмерка», «тройка с забеганием»; заслоны в движении; пересечение, подстраховка; переключение;

отступление; проскальзывание; взаимодействие в численном меньшинстве; групповой отбор мяча.

Тема: «Командные действия в волейболе»

По итогам освоения темы воспитанник должен:

- ✓ владеть основами командных действий в волейболе;
- ✓ уметь применять тактику командных действий в игре.

Содержание учебного материала:

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков. Командные действия. Взаимодействие двух игроков – «подстраховка». Личная система защита. Упражнения.

Тема: «Падения в баскетболе и волейболе»

По итогам освоения темы воспитанник должен:

- ✓ владеть приемами правильной группировки перед падением;
- ✓ знать технику безопасности при падении в игровой ситуации;
- ✓ уметь правильно выполнять падение в игровой ситуации.

Содержание учебного материала:

Техника падений в баскетболе и волейболе. Группировка тела при падении в игровой ситуации. Упражнения.

Тема: «Контрольные игры»

По итогам освоения темы воспитанник должен:

- ✓ знать правила игры в баскетбол, волейбол;
- ✓ знать правила судейства в баскетболе, волейболе;
- ✓ применять изученные упражнения самостоятельно в спортивной игре баскетбол, волейбол.

Содержание учебного материала:

Анализ технических и тактических приемов в контрольных играх по баскетболу, волейболу; судейство игры в баскетбол, волейбол.

Ожидаемые результаты

- ✓ достижение более высокого уровня физического развития воспитанников, занимающихся по данной программе;
- ✓ устойчивое овладение навыками игры в баскетбол и волейбол;
- ✓ призовые места в соревнованиях районного и городского уровня;
- ✓ повышение уровня технической и тактической подготовки воспитанников в баскетболе и волейболе;
- ✓ развитие у воспитанников потребности в занятиях спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;
- ✓ укрепление здоровья воспитанников, повышение функционального состояния всех систем организма;
- ✓ умение контролировать психическое состояние.

Способы определения результативности

Результативность определяется с помощью мониторинга образовательного процесса детского объединения. Процедура мониторинга образовательного процесса проводится в начале и в конце учебного года на основе диагностических методик определения уровня развития ключевых и

специальных компетентностей, контрольных опросов, тестирования и педагогического наблюдения

Баскетбол:

Контрольные тесты:

а) количество передач двумя руками от груди в стену за 10 секунд. Стоя на расстоянии 2 метров от стены: 16 - «отлично», 14 - «хорошо», 10 - «удовлетворительно».

б) 10 штрафных бросков, мяч подает партнер. Оценка не менее 7 попаданий.

Волейбол:

Контрольные тесты:

а) Техничко-тактические навыки в подачах (сочетание точности и скорости полета мяча). На площадке выделяют зоны 1, 6, 5, подача выполняется на точность - по 6 попыток в каждую зону с места подачи;

б) Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3 (важна стабильная траектория удара мячом); Техника владения мячом ее последовательность: передача над собой, передача в мишень (учитывается точность), поворот лицом, передача над собой на высоту 1-1,5м, поворот на 180⁰, передача за голову в мишень, поворот лицом, передача в мишень и т.д. Учитывается количество очков из 10 передач и число потерь мяча;

в) Атакующий удар на точность с собственного набрасывания мяча во все 6 зон. Атака средней силы выполняется из зоны 3 с разбега в один - два шага. Учитывается результат из 6 попыток (касание сетки, заступ за среднюю линию и др. ошибки засчитываются как попытки;

г) Блокирование упражнение в блокировании атакующих ударов с собственного набрасывания мяча (учитывать, чтобы партнеры были примерно одинаковыми по росту и технической подготовленности) Учет число отраженных атак из 10 попыток.

Формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы служат контрольные игры, соревнования разных уровней – районных, городских, областных.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходим спортивный зал со всем необходимым оборудованием:

- ✓ волейбольной сеткой;
- ✓ баскетбольными кольцами;
- ✓ разметкой;
- ✓ волейбольными и баскетбольными мячами (в количестве от 5 штук на каждый вид спорта).

Для организации занятий в теплое время года есть игровая площадка на улице с разметкой, баскетбольными кольцами и стойками для волейбольной сетки.

Нагрузка педагога – 7.5 часов в неделю. Нагрузка воспитанников – 45 минут в день, 2-3 раза в неделю, по индивидуальному плану в зависимости от физических и психологических возможностей ребенка.

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Общее кол-во часов	В том числе	
			теор.	практ.
1	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма	1,5	1,5	-
2	Общефизическая подготовка	12	-	12
3	Основы техники и тактики игры баскетбол	58,5	-	58,5
4	Основы техники и тактики игры волейбол	63	-	63
5	Тактика защиты игры баскетбол	24	-	24
6	Тактика защиты игры волейбол	24	-	24
7	Командные действия игры баскетбол	13,5	-	13,5
8	Командные действия игры волейбол	13,5	-	13,5
9	Падения в баскетболе и волейболе	9	-	9
10	Контрольные игры	54	-	54
Итого:		274,5		

Календарно – тематический план

№	Раздел, тема	Т.	Пр.	Дата проведения
1	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.	1,5	-	
1.1	Консультация с врачом о допуске детей к занятиям в кружке	1,5	-	1.09
1.2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале			1.09
1.3	Гигиенические требования к спортивной форме и инвентарю			1.09
1.4	Предупреждение травматизма			1.09
2	Общефизическая подготовка	-	12	
2.1	Бег в спокойном, удобном темпе, бег с ускорением	-	1,5	1.10
2.2	Бег с низкого старта из положения с опорой на одну руку	-	1,5	2.11
2.3	Бег на 2000 метров	-	1,5	1.12
2.4	Прыжки в длину с места	-	1,5	11.01
2.5	Прыжки в длину с разбега	-	1,5	1.02
2.6	Бег с ускорением, с максимальной скоростью	-	1,5	1.03
2.7	Бег и изменением направления, скорости	-	1,5	1.04
2.8	Челночный бег	-	1,5	3.05
3	Основы техники и тактики игры баскетбол	-	58,5	
3.1	Перемещения и стойки баскетболиста	-	4,5	3.09 8.09 10.09
3.2	Передвижения без мяча: прыжок вверх, вперед толчком одной и приземлением на другую	-	4,5	15.09 17.09 22.09
3.3	Перемещения приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения	-	3	6.10 8.10
3.4	Передвижение игрока в стойке, остановка прыжком после ускорения	-	3	13.10 15.10
3.5	Остановка в шаге	-	4,5	20.10 22.10 27.10
3.6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	-	4,5	5.11 10.1 12.11
3.7	Бросок мяча в щит одной, двумя руками от груди после ведения или остановки	-	4,5	17.11 19.11 24.11
3.8	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	-	4,5	2.12 8.12 10.12
3.9	Передача мяча одной рукой от плеча	-	3	15.12 17.12
3.10	Бросок мяча одной рукой с места после ведения	-	3	22.12 29.12

3.11	Бросок в прыжке с места одной рукой	-	3	12.01 14.01
3.12	Штрафной бросок	-	4,5	19.01 21.01 26.01
3.13	Ловля катящегося мяча на месте и в движении	-	3	2.02 4.02
3.14	Передача мяча одной рукой от плеча снизу на месте и в движении	-	3	9.02 11.02
3.15	Перехват мяча	-	6	16.02 18.02 3.03 10.03
3.16	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	-		
4	Основы техники и тактики игры волейбол	-	63	
4.1	Перемещения и стойки волейболиста	-	4,5	2.09 7.09 9.09
4.2	Верхняя прямая подача	-	4,5	14.09 16.09 21.09
4.3	Подача нижняя прямая через сетку с лицевой линии	-	3	28.09 30.09
4.4	Передача мяча после перемещения	-	3	5.10 7.10
4.5	Передача мяча в парах в движении приставными шагами	-	3	12.10 14.10
4.6	Прием мяча в парах, стоя на месте и после перемещений	-	4,5	19.10 21.10 26.10
4.7	Прием мяча на задней линии	-	3	9.11 11.11
4.8	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке	-	4,5	16.11 18.11 23.11
4.9	Прием мяча от нижней прямой подачи	-	3	30.11 3.12
4.10	Передача мяча у сетки двумя руками сверху, стоя спиной в направлении передачи	-	3	7.12 9.12
4.11	Прием нижней прямой подачи в зоне нападения	-	3	14.12 16.12
4.12	Верхняя прямая подача	-	4,5	21.12 23.12 28.12
4.13	Передача мяча сверху из глубины площадки	-	6	13.01 18.01 20.01 25.01
4.14	Нападающие удары с передач из глубины площадки	-	4,5	3.02 8.02 10.02

4.15	Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину	-	9	15.02 17.02 20.02 29.02 2.03 9.03
5	Тактика защиты игры баскетбол	-	24	
5.1	Передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях	-	7,5	15.03 17.03 22.03 24.03 29.03
5.2	Вырывание и выбивание мяча	-	6	5.04 7.04 12.04 14.04
5.3	Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча	-	4,5	19.04 21.04 5.05
5.4	Перехват мяча	-	6	10.05 12.05 17.05 19.05
6	Тактика защиты игры волейбол	-	24	
6.1	Передача сверху двумя руками (от сетки)	-	7,5	14.03 16.03 21.03 23.03 28.03
6.2	Групповые взаимодействие игроков передней линии в нападении	-	7,5	4.04 6.04 11.04 13.04 18.04
6.3	Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи	-	3	20.04 25.04
6.4	Взаимодействие игроков задней и передней линии при приеме подачи	-	3	4.05 11.05
6.5	Выбор способов отбивания мяча через сетку	-	3	16.05 18.05
7	Командные действия игры баскетбол	-	13,5	
7.1	Командные действия в нападении: «быстрое нападение»	-	7,5	21.09 29.10 26.11 31.12 28.01
7.2	Командные действия в защите	-	6	25.02 31.03 28.04 26.05
8	Командные действия игры волейбол	-	13,5	
8.1	В нападении – система игры со второй подачи	-	4,5	23.09

	игрока передней линии			28.10 25.11
8.2	Вторая передача игроку, к которому обращен лицом	-	4,5	30.12 27.01 24.02
8.3	Взаимодействие игроков при приеме верхней боковой подачи. Вторая передача игроку, к которому направляющий стоит спиной	-	4,5	30.03 27.04 25.05
9	Падения в баскетболе и волейболе	-	9	23.05 24.05 25.05 26.05 30.05 31.05
10	Контрольные игры	-	54	4.09 11.09 18.09 25.09 2.10 9.10 16.10 23.10 30.10 6.11 13.11 20.11 27.11 4.12 11.12 18.12 25.12 15.01 22.01 29.01 5.02 12.02 19.02 26.02 4.03 11.03 18.03 25.03 8.04 15.04 22.04 29.04 6.05 13.05 20.05 27.05

Литература

1. Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006. - 22с.
2. Ауэрбах А. Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1981. -159с.
3. Гомельский А.Я. Будни баскетбола. - М.: Физкультура и спорт, 1984. -100с.
4. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 160с.
5. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола: Учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1996. - 175с.
6. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболиста. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. – М: Просвет, 1989. - 127с.
8. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе. - М.: Физкультура и спорт, 1983.- 128с.
9. Донченко П.И. Баскетбол. Методическое пособие. – Ташкент: Медицина, 1986.–214с.
10. Китин Л.С. Индивидуальные упражнения по баскетболу. - М.: Высшая школа, 1992. - 108с.
11. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Методическое пособие. - Минск: Пламя, 1989.-165с.
12. Леонов А.Д., Малый А.А. Баскетбол: Книга для учащихся. - Киев: Рад.школа, 1989. - 101с.
13. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод. пособие / сост. Г.И. Погадаев. - М.: «Издательство ФиС», 2000. - 470с.
14. Стонкус С.С. Мы играем в волейбол: Книга для учащихся.- М.: Просвещение, 1984.-64с.