

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ардинская средняя общеобразовательная школа»
Килемарский муниципальный район.

Согласовано:

Зам.директора по ВР

Суринов Суринова Г.В.
«2» сентября 2017 г.

Утверждаю:

директор МБОУ «Ардинская СОШ.»

Таникова Таникова Т.А.
«2» сентября 2017 г.



**Рабочая программа секции
«Общая физическая подготовка»
5-9 классы**

Учитель Еропкина С.Л.

2017-2018 уч.год

Пояснительная записка

В формировании физически развитой личности с высокой потребностью двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные (динамические) часы.

Курс динамических часов будет осваиваться на занятиях кружка «ОФП» на принципах:

- Реализация желания детей заниматься конкретными видами спорта.
- Комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся.
- Разнообразной физической деятельностью учащихся.
- Преимущественности урочных и внеурочных занятий.
- Постепенном усилении физической нагрузки.

Цель проведения занятий:

- Здоровьесбережение.
- Здоровьеподдержание.
- Здоровьеформирование.

Задачи, которые должны быть решены на занятиях ОФП :

- Устранение мышечной скованности.
- Снятие физической и умственной усталости.
- Устранение гиподинамии.
- Удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке.
- Формирование установок ЗОЖ.
- Укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей.
- Воспитание и формирование лидерских качеств личности, способов взаимодействия в команде.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, предусматривает 68 часов занятий в течение года.

В кружок принимаются все желающие заниматься, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия кружка проводятся 2 раза в неделю (среда 14:10-15:10 ч, пятница 15:00-16:00 ч).

Занятия посещают учащиеся 5-9 классов (15 человек).

Содержание программы

1. Правила поведения на занятиях

Спортивный костюм и обувь.

Предупреждение травматизма.

Гигиена школьника.

2. Правила выполнения самостоятельных занятий.

Гигиена и закаливание.

Влияние самостоятельных занятий на детский организм.

Подбор упражнений.

3. Правила игры в мини-футбол, в волейбол и баскетбол.

Площадка для игры, размеры.

Оборудование и инвентарь.

Права и обязанности игроков.

Судейство.

4. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.

Быстрота.

-Свободный бег по прямой с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.

-Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с пробеганием отрезка 20-30 м.

-Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях, из упора присев, лежа на спине, лежа на животе, сидя спиной к направлению бега.

- Бег на скорость 30 м, 60 м.

-Челночный бег 2x10 м, 3x10 м, 4x10 м, 5x10 м.

- Бег на месте в максимальном темпе.
- Эстафеты.

Выносливость.

- Бег до 1500- 2000 м.
- Прыжки со скакалкой.
- Многоскоки.

5. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

- Метание теннисных мячей на дальность.
- Подскоки на одной и двух ногах.
- Прыжки с ноги на ногу.
- Прыжки с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте.
- Выпрыгивание вверх.
- Прыжки со скакалкой в максимальном темпе.
- Прыжки через предметы, линии, в длину с места.
- Многоскоки.
- Приседание на двух ногах на быстроту.

6. Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости.

Ловкость.

- Воспроизведение различных положений рук (вперед, в стороны, вверх).
- Воспроизведение темпа бега на месте.
- Прыжки с ноги на ногу по отметкам: по прямой линии, фигурной, с поворотами, с возвращениями, в т.ч. прыжками.
- Бег «змейкой» с обеганием предметов.
- Метание мячей в цель.
- Упражнения с малыми и большими мячами: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа.
- Ловля мяча, отскочившего от стенки.
- Перебрасывание мяча на ходу и на бегу.
- Жонглирование.
- Ловля одной и двумя руками различными способами (сбоку, высоко над головой).
- Ловля мяча, брошенного товарищем в определенном направлении.
- Эстафеты с переноской груза, с бегом, прыжками.

Специальная физическая подготовка баскетболиста.

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

7. Техника игры в мини-футбол.

- Передвижения и прыжки.
- Повороты и остановки во время бега.
- Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, носком по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. - Удар по мячу головой.
- Остановка катящегося и опускающегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы; на месте, в движении вперед и назад.
- Ведение мяча: внешней частью подъема, внутренней частью подъема, меняя направления, изменяя скорость.
- Финты. Отбор мяча. Перехват.
- Игра вратаря: основная стойка, ловля мячей, летящих на разной высоте, отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика нападения в волейболе.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения)
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;
- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча подброшенного партнером;
- с места и после приземления. Подача мяча:
 - нижняя прямая;
 - подача в стенку;
 - подача через сетку из-за лицевой линии;
 - подача нижняя боковая. Нападающие удары:
 - прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега,
 - прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

- стартовая стойка (исходное положение)
- основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;

-перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;

-остановка шагом.

Действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;

- прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.

- Техническая подготовка баскетболиста

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

8.Тактика игры в мини-футбол.

-Упражнения для развития умения видеть поле.

- Выполнение задания по зрительному сигналу.

- Расположение игрока на футбольном поле, выбор места полевого игрока.

- Правильная позиция вратаря.

-Тактика игры в нападении.

- Индивидуальные и групповые действия.

- Командные действия.

- Тактика игры в защите.

- Страховка.

- Персональная, зонная и комбинированные защиты.

Тактика нападения в волейболе.

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;

- выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);

- взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия:

- прием нижней подачи и первая передача в зону 3;
- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

- выбор места при приеме нижней подачи;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Тактическая подготовка баскетболиста.

-Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Игровая подготовка

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Контрольные и календарные игры – 16 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные.

9.Командные игры.

Товарищеские игры и соревнования (согласно плану школьных и районных спортивных мероприятий). Соревнования проводятся по возрастным группам..

Методическое обеспечение

Теоретическая работа проводится в процессе практических занятий. Анализируются и разбираются действия игроков и вратаря.

Индивидуальные занятия проводятся для детей, у которых возникают трудности в освоении программы.

Для реализации программы используются следующие средства:

1. Мячи футбольные-10 штук.
2. Перчатки вратаря-2 пары.
3. Фишки для разметки малые-10 штук.
4. Конусы для разметки-10 штук.
5. Мячи для метания-9 штук.
6. Скакалки-10 штук.
7. Мячи волейбольные-10 штук.
8. Мячи баскетбольные-10 штук.
9. Маты гимнастические-10 штук.
10. Навесная перекладина-4 штуки.
11. Гимнастические палки-10 штук.
12. Секундомер-2 штуки.
13. Свисток-3 штуки.
14. Обруч большой-10 штук.
15. Обруч средний-10 штук.
16. Гантели 1 кг-10 штук.
17. Гантели 0,5 кг-10 штук.
18. Гантели 1,5 кг – 10 штук.
19. Диск «Здоровье»-5 штук.
20. Гимнастическая скамейка-3штуки.

Формой подведения итогов реализации данной программы являются результаты участия команды в соревнованиях на всех уровнях (муниципальном, региональном, зональном и т.д.).

Ожидаемый результат

В конце обучения учащийся:

- знает правила игры, правила самостоятельных занятий;
- знает основы тактики и техники игры;
- умеет применять полученные теоретические знания на практике;
- видит и осознаёт свои ошибки;
- знает нормы и правила поведения на занятиях;
- с удовольствием посещает занятия;
- имеет представление об организации соревнований и основах судейств
- Должны знать: Терминологию волейбола, правила и организацию волейбола, правила техники безопасности при занятиях волейболом, историю развития волейбола в России и в мире.
- Должны уметь: Выполнять верхние и нижние подачи, приёмы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, прямой нападающий удар, одиночное блокирование. Использовать изученные приёмы в двусторонней игре, применять различную тактику игры в защите и в нападении.

Список литературы для педагога и учащихся:

1. Учебник «Физическая культура 5-7 классы». М.Я. Виленский. М., «Просвещение», 2008.
2. Учебник «Физическая культура 8-9 классы». В.И.Лях, А.А.Зданевич. М., «Просвещение», 2008.
3. Учебник «Физическая культура 10-11 классы». В.И.Лях, А.А.Зданевич. М., «Просвещение», 2006.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. М., «Просвещение», 2008.
5. Настольная книга учителя физической культуры. Г.И.Погадаев. М., «Физкультура и спорт», 2000.
6. Журнал «Физкультура в школе».

№	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания		Требования к уровню подготовки и обучающихся
					девушки	юноши	
1.	Правила безопасного поведения и техника безопасности	Основы техники безопасности	1	В.у. Ф.М.	Вводный инструктаж по технике безопасности во время под в. Игр, л/атл. Спортивных играх.		Знать технику безопасности.
2.	Теория.	История игры Лапта.	1	Из. Нов. материала	История возникновения игры Лапта. Правила игры.		Знать.
3.	Лапта. Теория и тактика.	Техника передвижения передачи бросков.	9	Из. Нов. материала	Подача мяча. Удар по мячу битой. Броски и ловля мяча. Игра.		Уметь выполнять технические приемы.
.				совершенствование	Подача мяча. Удар по мячу битой. Броски и ловля мяча. Игра.		Уметь выполнять технические приемы.
				совершенствование	Подача мяча. Удар по мячу битой. Броски и ловля мяча. Игра.		Уметь выполнять технические приемы.
				совершенствование	Подача мяча. Удар по мячу битой. Броски и ловля мяча. Игра.		Уметь выполнять технические приемы.
				совершенствование	Подача мяча. Удар по мячу битой. Броски и ловля мяча. Игра.		Уметь выполнять технические приемы
				Из. Нов. материала	Действия в нападении, действия в защите. Игра.		Уметь выполнять технические приемы
				совершенствование	Действия в нападении, действия в защите. Игра.		Уметь выполнять технические приемы
				совершенствование	Действия в нападении, действия в защите. Игра.		Уметь выполнять технические приемы
				совершенствование	Действия в нападении, действия в защите. Игра.		Уметь выполнять технические приемы

4	футбол	Основные технико-тактические действия.	1	Изучение нового материала		Стойки и перемещения футболиста. Бег лицом вперед и спиной, приставными шагами, скрестными шагами в сторону.	Уметь выполнять технические приемы
		Основные ТТД в спортивной игре.	15.	Изучение.		Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъемом.	Уметь выполнять технические приемы
				совершенствование		Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъемом	Уметь выполнять технические приемы
				Изучение.		Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъемом.	Уметь выполнять технические приемы
				совершенствование		Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъемом.	Уметь выполнять технические приемы
				совершенствование		Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъемом.	Уметь выполнять технические приемы
				Изучение нового материала.		Техника остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Игра.	Уметь выполнять технические приемы
				совершенствование		Техника остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Игра.	Уметь выполнять технические приемы
				совершенствование		Техника остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Игра.	Уметь выполнять технические приемы
				Изучение нового материала.		Техника ведения мяча внутренней частью подъема, отбор мяча.	Уметь выполнять технические прием
				совершенствование		Техника ведения мяча внутренней частью подъема, отбор мяча.	Уметь выполнять технические прием

			совершенствов ание		Техника ведения мяча внутренней частью подъема, отбор мяча.	Уметь выполнять технические прием
			Изучение нового ма териала.		Комбинация из освоенных элементов игры в футбол. подвижные игры.	Уметь выполнять технические прием
			совершенствов ание		.двусторонняя игра в футбол.	Уметь выполнять технические прием
			Изучение нового материала.		.удары по мячу головой. Вбрасывание из-за боковой линии. Учебная игра.	Уметь выполнять технические прием
			совершенствов ание		.удары по мячу головой. Вбрасывание из-за боковой линии. Учебная игра.	Уметь выполнять технические прием
Теория.	История баскетбола.	1	Изучение нового материала.	История возникновения баскетбола, развитие баскетбола.	.	Знать историю баскетбола.
Баскетбол.	Техника передвижен ий ведения , передач и бросков.	6	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча пр. и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча.	.	Уметь выполнять технические прием
			Совершенствов ание	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча пр. и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча.	.	Уметь выполнять технические прием
			совершенствов ание	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча пр. и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча.	.	Уметь выполнять технические прием
			совершенствов ание	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча пр. и левой рукой. Ловля и	.	Уметь выполнять технические прием

					передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча.		
				Изучение нового материала.	Остановка дв. Шагом и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля мяча и передача в тройках, на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.		Уметь выполнять технические прием
				совершенствование	Остановка дв. Шагом и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля мяча и передача в тройках, на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.		Уметь выполнять технические прием
				совершенствование	Остановка дв. Шагом и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля мяча и передача в тройках, на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.		Уметь выполнять технические прием
Теория.	Правила соревнований.	1	Изучение нового материала.	Правила игры в баскетбол.			Знать правила игры в баскетбол.
ОФП	Развитие двигательных качеств.	1	Совершенствование.	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости, на отрезках до 20			Уметь выполнять беговые упражнения.

					м. ускорения. Игра.		
	Баскетбол. тактическая подготовка.	Тактика нападения.	5	Изучение нового материала.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.		Уметь выполнять тактические действия.
				Совершенствование.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.		Уметь выполнять тактические действия.
				Совершенствование.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0). Нападение через заслон.		Уметь выполнять тактические действия
				Совершенствование.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0). Нападение через заслон.		Уметь выполнять тактические действия
				совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0). Нападение через заслон.		Уметь выполнять тактические действия
	ОФП	Развитие двигательных качеств.	1	Изучение нового материала.	Опорные прыжки с мостика или трамплина. Метание мяча в движущуюся цель.		Уметь выполнить прыжковые упражнения.
	Баскетбол.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	10	Изучение нового материала.	Остановка мяча дв. шагами и прыжком. ведение мяча с различной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, дв. руками от груди, с отскоком от пола в парах. Бросок мяча после ведения, после дв. шагов. Подвижная игра. Игр в баскетбол.		Уметь выполнять технический прием.
				Совершенствование.	Остановка мяча дв. шагами и прыжком. ведение мяча с различной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, дв. руками от груди, с отскоком от пола в парах. Бросок мяча после ведения, после дв. шагов. Подвижная игра. Игр в баскетбол.		Уметь выполнять технический прием.

				Совершенствование.	Остановка мяча дв. шагами и прыжком. ведение мяча с различной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, дв. руками от груди, с отскоком от пола в парах. Бросок мяча после ведения, после дв. шагов. Подвижная игра. Игр в баскетбол.	Уметь выполнять технический прием.
				Совершенствование.	Остановка мяча дв. шагами и прыжком. ведение мяча с различной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, дв. руками от груди, с отскоком от пола в парах. Бросок мяча после ведения, после дв. шагов. Подвижная игра. Игр в баскетбол.	Уметь выполнять технический прием.
				Совершенствование.	Остановка мяча дв. шагами и прыжком. ведение мяча с различной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, дв. руками от груди, с отскоком от пола в парах. Бросок мяча после ведения, после дв. шагов. Подвижная игра. Игр в баскетбол.	Уметь выполнять технический прием.
				Изучение нового материала.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, дв. руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча в корзину после ведения, двух шагов. Игра.	Уметь выполнять технический прием
				Совершенствование.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, дв. руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча в корзину после ведения, двух шагов. Игра.	Уметь выполнять технический прием
				Совершенствование.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, дв. руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча в корзину после ведения, двух шагов. Игра.	Уметь выполнять технический прием
				Совершенствование.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, дв. руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча в корзину после ведения, двух шагов. Игра.	Уметь выполнять технический прием
				Совершенствование.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, дв. руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча в корзину после ведения, двух шагов. Игра.	Уметь выполнять технический прием
ОФП	Развитие двигательных качеств.	2	Изучение нового материала.	Опорные и простые прыжки с мостика. Метание мяча в цель с места и в движении.	Уметь выполнить прыжковые упражнения.	
				Совершенствование.	Опорные и простые прыжки с мостика. Метание мяча в цель с места и в движении.	Уметь выполнить прыжковые упражнения
Тактическая подготовка.	Тактика нападения.	5	Изучение нового материала.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) со сменой мест.	Уметь выполнить тактическое	

						действие.
				Совершенствование.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) со сменой мест.	Уметь выполнить тактическое действие.
				Совершенствование.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) со сменой мест.	Уметь выполнить тактическое действие.
				Изучение нового материала	Нападение быстрым прорывом.(1:0) (2:1) взаимодействие двух игроков.подвижная игра « отдай мяч и выйди».	Уметь выполнить тактическое действие.
				Совершенствование.	Нападение быстрым прорывом.(1:0) (2:1) взаимодействие двух игроков.подвижная игра « отдай мяч и выйди».	Уметь выполнить тактическое действие.
Теория.	Правила соревнований.	1	Изучение нового материала	Жесты судей.	Знать правила и жесты судей.	
Техническая подготовка.	Техника передвижений и ведений передач бросков.	4	Изучение нового материала	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок .вырывание и выбивание мяча. Игра.	Уметь выполнять технический прием.	
				Закрепление.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок .вырывание и выбивание мяча. Игра.	Уметь выполнять технические приемы.
				совершенствование	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок .вырывание и выбивание мяча. Игра.	Уметь выполнять технические приемы.
				совершенствование	Двусторонняя игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические приемы.
Волейбол. Теория.	Правила.	1	Изучение нового материала	Размеры площадки. Основные ошибки. техника безопасности.	Знать.	
Техническая подготовка.	Техника приема и передачи мяча.	12.	Изучение нового материала	Стойка игрока. перемещения в стойке. передача дв. руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами игры.	Уметь выполнить технический элемент.	
				совершенствование	Стойка игрока. перемещения в стойке. передача дв. руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами игры.	Уметь выполнить технический элемент.
				совершенствование	Стойка игрока. перемещения в стойке. передача дв. руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами игры.	Уметь выполнить технический элемент.
				совершенствование	Стойка игрока. перемещения в стойке. передача дв. руками сверху на месте.	Уметь выполнить

				Эстафеты. Подвижные игры с элементами игры.	технический элемент.
			Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача дв. руками сверху после передачи вперед. Прием мяча снизу дв. руками над собой. Эстафеты, игры.	Уметь выполнить технический элемент.
			совершенствование	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача дв. руками сверху после передачи вперед. Прием мяча снизу дв. руками над собой. Эстафеты, игры.	Уметь выполнить технический элемент.
			совершенствование	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача дв. руками сверху после передачи вперед. Прием мяча снизу дв. руками над собой. Эстафеты, игры.	Уметь выполнить технический элемент.
			совершенствование	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача дв. руками сверху после передачи вперед. Прием мяча снизу дв. руками над собой и на сетку. Эстафеты, игры.	Уметь выполнить технический элемент.
			совершенствование	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача дв. руками сверху после передачи вперед. Прием мяча снизу дв. руками над собой и на сетку. Эстафеты, игры.	Уметь выполнить технический элемент.
			совершенствование	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача дв. руками сверху после передачи вперед. Прием мяча снизу дв. руками над собой и на сетку. Эстафеты, игры.	Уметь выполнить технический элемент.
			совершенствование	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача дв. руками сверху после передачи вперед. Прием мяча снизу дв. руками над собой и на сетку. Эстафеты, игры.	Уметь выполнить технический элемент.
			Изучение нового материала.	Стойка. Перемещения. передача мяча дв. руками сверху в парах. Прием мяча снизу дв. руками над собой и на сетку . нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра.	Уметь выполнить технический элемент.
			совершенствование	Стойка. Перемещения. передача мяча дв. руками сверху в парах. Прием мяча снизу дв. руками над собой и на сетку . нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра.	Уметь выполнить технический элемент.
Теория. Волейбол.	Правила.	1	Изучение нового материала	Жесты судей.	Знать жесты судей.
ОФП	Развитие двигательных качеств.	4	Изучение нового материала	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. подвижные игры.	Уметь выполн. Упражнения.
			совершенствование	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. подвижные игры.	Уметь выполн. Упражнения.
			совершенствование	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. подвижные игры.	Уметь выполн. Упражнения.
			совершенствование	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. подвижные игры.	Уметь выполн. Упражнения.
Техническая подготовка	Техника приема и передачи мяча.	12	Изучение нового материала	стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху дв. руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	Уметь выполнить технический элемент.

		Нападающий удар.			Прием мяча после подачи. Игра.		
				Закрепление.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху дв. руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Игра.		Уметь выполнить технический элемент.
				совершенствование	стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху дв. руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Игра.		Уметь выполнить технический элемент.
Техническая подготовка. Футбол. Юноши.	Технические действия.	9	Изучение нового материала	Передача мяча сверху в прыжке в парах. Нападающий удар. Верхняя прямая подача . прием мяча. Игра.	Ведение мяча между стойками. Удары по неподвижному мячу ср. частью подъема. Остановка мяча. Игра.	Уметь выполнить технический элемент	
			совершенствование	Передача мяча сверху в прыжке в парах. Нападающий удар. Верхняя прямая подача . прием мяча. Игра.	Ведение мяча между стойками. Удары по неподвижному мячу ср. частью подъема. Остановка мяча. Игра.	Уметь выполнить технический элемент	
			Изучение нового материала	Передача мяча в прыжке в тройках. Нападающий удар. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу ср. частью подъема. Остановка мяча. Эстафеты. Подвижная игра.	Уметь выполнить технический элемент	
			совершенствование	Передача мяча в прыжке в тройках. Нападающий удар. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу ср. частью подъема. Остановка мяча. Эстафеты. Подвижная игра.	Уметь выполнить технический элемент	
			совершенствование	Передача мяча в прыжке в тройках. Нападающий удар. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу ср. частью подъема. Остановка мяча. Эстафеты. Подвижная игра.	Уметь выполнить технический элемент.	
			Изучение нового материала	Передача мяча сверху дв. руками стоя спиной к цели. Нападающий удар. Прием мяча снизу в группе. Верхняя прямая подача. Игра.	Ведение мяча с изменением скорости и направления жвижения по сигналу. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема .отбор	Уметь выполнить технический элемент.	

						мяча перехватом. Игра.	
				совершенствов ание	Передача мяча сверху дв. руками стоя спиной к цели. Нападающий удар. Прием мяча снизу в группе. Верхняя прямая подача. Игра.	Ведение мяча с изменением скорости и направления жвижения по сигналу. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема .отбор мяча перехватом. Игра.	Уметь выполнить технический элемент.
				совершенствов ание	Передача мяча сверху дв. руками стоя спиной к цели. Нападающий удар. Прием мяча снизу в группе. Верхняя прямая подача. Игра.	Ведение мяча с изменением скорости и направления жвижения по сигналу. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема .отбор мяча перехватом. Игра.	Уметь выполнить технический элемент.
				совершенствов ание	Передача мяча сверху дв. руками стоя спиной к цели. Нападающий удар. Прием мяча снизу в группе. Верхняя прямая подача. Игра.	Ведение мяча с изменением скорости и направления жвижения по сигналу. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема .отбор мяча перехватом. Игра.	Уметь выполнить технический элемент.
	ОФП	Развитие двигательны х качеств.	6	Изучение нового материала.	Многоскоки,прыж ки,ОРУ , ОРУ с набивными мячами.	Бег на месте с максим. Частотой шагов затем рывок вперед. Выпрыгивание из приседа. Пр. со скалкой.	Уметь выполнить упражнения.
				совершенствов ание	Многоскоки,прыж ки,ОРУ , ОРУ с набивными мячами.	Бег на месте с максим. Частотой шагов затем рывок вперед. Выпрыгивание из приседа. Пр. со скалкой.	Уметь выполнить упражнения.
				совершенствов ание	Многоскоки,прыж ки,ОРУ , ОРУ с набивными мячами.	Бег на месте с максим. Частотой шагов затем рывок вперед. Выпрыгивание из приседа. Пр. со скалкой.	Уметь выполнить упражнения.

				Изучение нового материала.	Многоскоки, прыжки, ОРУ, ОРУ со скакалкой и резиновыми эспандерами.	Челночный бег, эстафеты. Бег с гандикапом. Прыжки через препятствия.	Уметь выполнить упражнения
				совершенствование	Многоскоки, прыжки, ОРУ, ОРУ со скакалкой и резиновыми эспандерами.	Челночный бег, эстафеты. Бег с гандикапом. Прыжки через препятствия.	Уметь выполнить упражнения
				совершенствование	Многоскоки, прыжки, ОРУ, ОРУ со скакалкой и резиновыми эспандерами.	Челночный бег, эстафеты. Бег с гандикапом. Прыжки через препятствия.	Уметь выполнить упражнения
	Тактическая подготовка.	Тактические действия.	10	Изучение нового материала.	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Выбор места для второй передачи. Игра.	Действия в защите и нападении. Игра 3:1 в одни ворота. Игра «2+2 плюс 2 на маленьком поле в двое ворот.	Уметь действовать в защите и нападении.
				совершенствование	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Выбор места для второй передачи. Игра.	Действия в защите и нападении. Игра 3:1 в одни ворота. Игра «2+2 плюс 2 на маленьком поле в двое ворот.	Уметь действовать в защите и нападении.
				совершенствование	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Выбор места для второй передачи. Игра.	Действия в защите и нападении. Игра 3:1 в одни ворота. Игра «2+2 плюс 2 на маленьком поле в двое ворот.	Уметь действовать в защите и нападении.
				совершенствование	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Выбор места для второй передачи. Игра.	Действия в защите и нападении. Игра 3:1 в одни ворота. Игра «2+2 плюс 2 на маленьком поле в двое ворот.	Уметь действовать в защите и нападении.
				совершенствование	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через	Действия в защите и нападении. Игра 3:1 в одни ворота. Игра «2+2 плюс 2 на маленьком поле в двое ворот.	Уметь действовать в защите и нападении.

					зону 3. Выбор места для второй передачи. Игра.		
				Изучение нового материала.	Действия в защите и нападении. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	Тактика защиты и нападения. Игра 3+2 в квадрате. Комбинация «стенка» удар по воротам 2+1. Игра 5+5 с четырьмя воротами.	Уметь действовать в защите и нападении
				совершенствование	Действия в защите и нападении. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	Тактика защиты и нападения. Игра 3+2 в квадрате. Комбинация «стенка» удар по воротам 2+1. Игра 5+5 с четырьмя воротами.	Уметь действовать в защите и нападении
				совершенствование	Действия в защите и нападении. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	Тактика защиты и нападения. Игра 3+2 в квадрате. Комбинация «стенка» удар по воротам 2+1. Игра 5+5 с четырьмя воротами.	Уметь действовать в защите и нападении
				совершенствование	Действия в защите и нападении. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	Тактика защиты и нападения. Игра 3+2 в квадрате. Комбинация «стенка» удар по воротам 2+1. Игра 5+5 с четырьмя воротами.	Уметь действовать в защите и нападении
				совершенствование	Действия в защите и нападении. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	Тактика защиты и нападения. Игра 3+2 в квадрате. Комбинация «стенка» удар по воротам 2+1. Игра 5+5 с четырьмя воротами.	Уметь действовать в защите и нападении

