

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАКМОЖСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 5  
от 31.05.2023 года

Утверждена  
приказом директора  
№ 51-ОД  
от 24.08.2023 года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Спортивные игры»**

Срок реализации: 1 год  
Возраст: 15 – 17 лет

Составитель: Рылова Галина Васильевна  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» для обучающихся 8-11 классов МОУ Какможская СОШ разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение. 2012 г., допущенной министерством образования и науки Российской Федерации);

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков-М; Просвещение. 2010);

Программа предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся;
- привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой;
- подготовку и выполнение нормативов комплекса физической подготовленности;
- подготовку организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов).

Программа «Спортивные игры» рассчитана на школьников 15-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических, практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основы знаний даются учащимся в процессе тренировок, контрольные нормативы учащимися выполняются в процессе тренировок.

**Срок реализации программы « Спортивные игры»** один год, так как удобно проследить результаты учащихся и вносить коррективы на следующем этапе тренировок. Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, с недельной нагрузкой 4 часа, курс рассчитан на 136 часов в год. 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).

**Целесообразность и актуальность программы** заключаются в том, что занятия спортивными играми позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе недостаточно для совершенствования мастерства и для участия в соревновательной деятельности. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, в связи с высокой учебной нагрузкой. Результат имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Актуальность данной программы состоит ещё в том, что многие подростки смогут восполнить свой досуг и проводить свободное время с родителями, соответственно данная программа предполагает приобщение родителей к занятиям спортивными играми.

## **Новизна программы**

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является то, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в спортивных играх. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено недостаточно внимания. Для приобретения соревновательного опыта программой предусмотрены совместные тренировки с командами других школ.

Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет-ресурсах, просмотра видеоматериалов. В настоящей программе реализован региональный аспект посредством внедрения народных и подвижных игр. С учетом регионального компонента программа нацелена на гармоничное физическое развитие с соответствием с окружающей климато- географической и социально-культурной средой, что должно способствовать повышению эффективности занятий спортивными играми в общеобразовательном учреждении и формированию личности в соответствии со сложившимися культурно-историческими традициями.

В результате занятий ученики познакомятся с подвижными играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время. Подвижные и народные игры включены в программу в подготовительную часть занятий (разминка). Новизна программы ещё заключается и в том, что учащиеся широко привлекаются к организации и проведению спортивных мероприятий внутри сельского поселения в качестве судей, зарабатывая дополнительные баллы в школьном конкурсе «Лучший спортсмен года».

### **Цель программы:**

способствовать укреплению здоровья и физическому развитию обучающихся.

### **Задачи:**

1. Систематическое вовлечение учащихся в двигательную деятельность.
2. Приобщение родителей к занятиям спортом.
3. Организация досуга обучающихся средствами физической культуры.
4. Совершенствование игрового спортивного навыка.

### **Ожидаемые результаты**

Программа направлена на достижение обучающимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты:**

Обучающийся

- активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных (нестандартных) условиях;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении своих целей;
- анализирует и объективно оценивает результаты собственного труда, находит возможности

и способы их улучшения.

### **Предметные результаты**

Обучающийся:

- имеет представление об игровых видах спорта как средство укрепления здоровья, физического развития человека;
- может измерить индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;
- характеризует физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулирует её напряжённость во время занятий;
- в доступной форме объясняет технику выполнения двигательных действий, анализирует и находит ошибки, эффективно их устраняет.

### **Метапредметные**

Обучающийся

- владеет основными техническими и тактическими приемами баскетболиста, волейболиста.
- проводит судейство матча.
- проводит разминку, организует проведение подвижных игр.
- стремится к здоровому образу жизни.
- умеет работать и жить в коллективе.

Способы проверки результатов образовательной программы.

- повседневное систематическое наблюдение;
- динамика участия в спортивных соревнованиях;
- активное участие в товарищеских встречах;
- тестирование;
- сдача норм ГТО.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела	Кол. Час.	Содержание учебной темы	Практика	Теория
1	2	3	4	5	6
<b>БАСКЕТБОЛ – 68 Ч.</b>					
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8час</b>	Общеразвивающие упражнения без предметов.  Упражнение с предметами (г/ скамейкой, у опоры, у г/ стенки, с мячом, с отягощением).	<b>7</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>10 час</b>	Передвижение бегом, приставными шагами. Остановка прыжком, двумя шагами. Ловля и передача двумя руками от груди на месте и в 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.	<b>8</b>	<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>  1) Техника нападения:  -техника	<b>17 час</b>	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.	<b>14</b>	<b>3</b>

	передвижения -техника владения мячом		<p>Передача двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.</p> <p>Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.</p> <p>Ведение мяча с высоким и низким отскоком.</p> <p>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.</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.</p> <p>Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита.</p>		
	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.		
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b> 1)Тактика нападения: -индивидуальные действия  -групповые	<b>16 час</b>	<p>Выход на свободное место с целью атаки противника и получении мяча.</p> <p>Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.</p> <p>Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения , бросков в зависимости от ситуации на площадке.</p> <p>Взаимодействие двух игроков –«передай мяч-выходи».</p>	<b>11</b>	<b>5</b>

	<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>		
<b>5.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>4 часа</b>	Судейство игр. Участие в проведении соревнований.	<b>3</b>	<b>1</b>
<b>6.</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>13 часов.</b>	Учебно-тренировочные игры. Соревнования на школьном уровне. Соревнования на районном уровне.	<b>12</b>	<b>1</b>

**ВОЛЕЙБОЛ – 68 часа**

1.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8 часа</b>	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов.	<b>7</b>	<b>1</b>
2.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>7 часов</b>	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.	<b>6</b>	<b>1</b>
3.	<b>Техническая подготовка</b> 1)Техника нападения -действия мяча -действие мячом	<b>17 часов</b>	Стартовая стойка: основная, низкая. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами. Сочетание стоек и перемещений. Перемещения спиной вперед.  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. <b>Подача мяча:</b> 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. 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.	<b>16</b>	<b>1</b>



	2) Техника защиты -действия без мяча -действия с мячом  -блокирование		Стартовая стойка: основная, низкая. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами. Сочетание стоек и перемещений. Перемещения спиной вперед, боком вперед. 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. Одиночное блокирование несильного нападающего удара из зоны 4,2,3. Серия прыжков на блокирование. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой.		
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b> 1)Тактика нападения -индивидуальные действия -групповые действия  -командные действия 2)Тактика защиты -индивидуальные действия -групповые действия  -командные действия	<b>19 часов</b>	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. 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 Прием нижней подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача из зоны 4,2.  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. Взаимодействие игроком внутренней линии при приеме мяча от нижней, верхней подачи и передачи. Взаимодействие игроков задней линии: зоны 1 с игроком зоны 6, зоны 5 с игроком зоны 6, игроков передней линии 3-4-2. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед»	<b>15</b>	<b>4</b>
<b>5.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>9 часа</b>	Судейство игр. Участие в проведении соревнования.	<b>7</b>	<b>2</b>

<b>6.</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>8 часов</b>	Учебно-тренировочные игры в волейбол по основным правилам. Соревнования на школьном и районном уровнях.	<b>7</b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>136 часов</b>		<b>113</b>	<b>23</b>

### Содержание курса

<b>Основы знаний</b>	Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.
<b>По разделу баскетбол:</b>	
<b>Технические действия</b>	Передвижения и остановки игрока, ведение мяча с сопротивлением, передачи мяча различными способами стоя на месте и в движении, броски мяча в движении и в прыжке, штрафной бросок, броски мяча с места с заданных точек, ведение мяча с препятствием, вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание мяча при броске, бросок мяча «крюком». Финты без мяча и с мячом, ложная передача мяча.
<b>Тактические действия</b>	Нападение быстрым прорывом, зонная защита, защитные командные действия, взаимодействие игроков с заслоном. Действия защитников при штрафном броске, розыгрыш спорных мячей, личная защита, смешанная защита, расстановка игроков при штрафном броске.
<b>По разделу волейбол:</b>	
<b>Технические действия</b>	Передачи мяча сверху и снизу, нижняя и верхняя подача, приём мяча сверху и снизу, отбивание мяча отскокившим от сетки, прямой нападающий удар, блокирование.
<b>Тактические действия</b>	Индивидуальные действия в нападении, групповые и командные действия в нападении, индивидуальная тактика защиты, групповые и командные действия в защите.

--	--

### Календарно-тематическое планирование секционных занятий по спортивным играм 8-11 кл (юноши, девушки)

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Тематика практических занятий
<b>БАСКЕТБОЛ -34 занятия</b>				
1.		<b>Передвижения, прыжки, остановки. Штрафной бросок.</b>	1	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.		<b>Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.</b>	3	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.		<b>Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.</b>		Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами в одном и разных направлениях правым левы 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.		<b>Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.</b>		Передвижения в стойке баскетболиста. Игра на ведение «Салки с мячом». Передачи на месте и в движении. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.
5.		<b>Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек</b>	3	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.		<b>Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек</b>		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.		<b>Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек</b>		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.		<b>Ведение с препятствием. Нападение быстрым прорывом.</b>	3	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.		<b>Ведение с препятствием. Нападение быстрым прорывом.</b>		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.		<b>Ведение с препятствием. Нападение быстрым прорывом.</b>		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.		<b>Бросок в прыжке. Зонная защита.</b>		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.		<b>Бросок в прыжке. Зонная защита.</b>	3	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.		<b>Бросок в прыжке. Зонная защита.</b>		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.		<b>Вырывание, выбивание, перехват мяча</b>	2	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.		<b>Вырывание, выбивание, перехват мяча</b>		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.		<b>Накрывание мяча при броске.</b>	2	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.		<b>Накрывание мяча при броске.</b>		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.		<b>Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.</b>	3	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.		<b>Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.</b>		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.		<b>Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.</b>		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.		<b>Защита. Командные действия.</b>	3	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.		<b>Защита. Командные действия.</b>		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.		<b>Защита. Командные действия.</b>		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.		<b>Взаимодействие игроков с заслонами</b>	4	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.		<b>Взаимодействие игроков с заслонами</b>		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		<b>Взаимодействие игроков с заслонами</b>		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		<b>Взаимодействие игроков с заслонами</b>		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		<b>Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.</b>	2	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		<b>Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.</b>		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		<b>Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.</b>		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		<b>Действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыша спорных мячей.</b>	2	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		<b>Действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыша спорных мячей.</b>		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		<b>Личная защита</b>	1	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		<b>Смешанная защита.</b>	1	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.
<b>ВОЛЕЙБОЛ - 34 занятия</b>				
35		<b>Передача мяча сверху</b>	3	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передача в прыжке. Подача. Двусторонняя игра.
36		<b>Передача мяча сверху</b>		Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передача в прыжке. Подача. Двусторонняя игра.
37		<b>Передача мяча сверху</b>		Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передача в прыжке. Подача. Двусторонняя игра.
38		<b>Передача мяча снизу</b>	3	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.
39		<b>Передача мяча снизу</b>		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.
40		<b>Передача мяча снизу</b>		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.
41		<b>Нижняя прямая подача</b>	2.	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.



41		<b>Нижняя прямая подача</b>		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.
42		<b>Верхняя прямая подача</b>	4	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.
43		<b>Верхняя прямая подача</b>		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.
44		<b>Верхняя прямая подача</b>		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.
45		<b>Верхняя прямая подача</b>		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.
46		<b>Прием мяча снизу</b>	3	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.
47		<b>Прием мяча снизу</b>		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.
48		<b>Прием мяча снизу</b>		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.
49		<b>Отбивание мяча,</b>	2	Сочетание стоек и перемещений. Разновидности передач сверху, снизу.

		<b>отскочившего от сетки</b>		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.
50		<b>Отбивание мяча, отскочившего от сетки</b>		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.
51		<b>Прямой нападающий удар</b>	4	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.
52		<b>Прямой нападающий удар</b>	4	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.
53		<b>Прямой нападающий удар</b>		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.
54		<b>Прямой нападающий удар</b>		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.
55		<b>Блокирование</b>	3	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.
56		<b>Блокирование</b>		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.
57		<b>Блокирование</b>		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.
58		<b>Индивидуальные действия в нападении</b>	2	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.
59		<b>Индивидуальные действия в нападении</b>		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.
60		<b>Групповые и командные действия в нападении</b>	2	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.
61		<b>Групповые и командные действия в нападении</b>		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.
62		<b>Индивидуальная тактика защиты.</b>	1	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.
63		<b>Групповые и командные действия в защите.</b>	2	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, зоны 5 с игроком зоны 6, игроков передней линии. Расположение игроков при приеме подачи «углом вперед» Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра.
64		<b>Групповые и командные действия в защите.</b>		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, зоны 5 с игроком зоны 6, игроков передней линии. Расположение игроков при приеме подачи «углом вперед» Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра.
65		<b>Контрольные нормативы</b>		Подтягивание
66		<b>Контрольные нормативы</b>		Челночный бег
67		<b>Контрольные нормативы</b>		Прыжки в длину с места
68		<b>Соревнования</b>		Товарищеская встреча с родительским комитетом.

## **Комплекс контрольных тестов для баскетболистов.**

### **1. Быстрота бега**

Игрок выполняет прямолинейный рывок на 20 м, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки в баскетбольной стойке, -- 3 попытки с интервалами 15 с. Время фиксируется до десятых долей секунды.

Определяется лучшее время в трёх попытках.

### **2. Прыгучесть**

Игрок достаёт наивысшую точку на измерительной планке, укрепленной на щите (в случае необходимости опущенной на 20-30 см ниже кромки щита), делая 4 прыжка подряд без пауз и подшагиваний:

-- прыжок с разбега толчком одной ногой из любой точки трапеции

-- прыжок с места с работой рук

-- два прыжка с места с вытянутыми вверх руками

Выполняется 3 попытки с интервалом 15 секунд. Фиксируется с точностью до одного сантиметра лучший результат каждого прыжка, достигнутый в любой из этих попыток.

### **3. Серийная прыгучесть**

Игрок преодолевает расположенные по кругу препятствия (например, легкоатлетические барьеры, натянутые резиновые тяжи и т. п.) высотой 50 см.

Всего преодолевая 3 круга без пауз и подшагиваний на время (измеряется от стартового сигнала до момента приземления после последнего прыжка). Игроку предоставляется одна попытка.

### **4. Скоростная техника**

Игрок выполняет обводку змейкой трёх препятствий размером 0,5 X 0,5 и высотой не менее 1 метра, прямолинейно расположенных вдоль площадки в центре штрафных бросков и средней линии, заканчивая её броском в корзину.

Ведение начинается из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия, ведя мяч правой рукой и бросает в кольцо из под щита произвольным способом, тут же берёт другой мяч, лежащий вне площадки, на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом и продолжает тест в обратную сторону, ведя мяч левой рукой, заканчивая броском из под щита или кольца (время измеряется с точностью до одной десятой секунды). Игроку даются две попытки с интервалом 30 с, фиксируется лучшее время одной из них; в случае неточного броска попытка аннулируется (в период отдыха следующий игрок может выполнить очередную попытку).

## **5. Быстрота и ловкость защитных передвижений**

Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно, без пауз выполняет рывки из исходной точки 1, в точки 2, 3, 4, 5 и 6 обязательно нанося удары рукой по набивным мячам, лежащим в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также нанося удар по набивному мячу, причём рывки из точки 1 в точки 2, 3, 4 выполняют лицом вперёд, возвращение в точку 1 -- спиной вперёд, а из точки 1 в точки 5, 6 и обратно -- боком, приставными шагами. Секундомер останавливается в момент удара игроком по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6.

Игроку даются две попытки, с интервалом отдыха 30 секунд.

## **6. Специальная выносливость**

Челночный бег -- пять раз вдоль площадки от щита к щиту, каждый раз обязательно касаясь кольца или щита. В момент касания включается или выключается секундомер. Выполняются 3 попытки с интервалами 30 секунд.

## **7. Стабильность штрафных бросков**

Игрок выполняет тридцать бросков сериями по три броска подряд в полном соответствии с правилами игры поочередно в оба щита, передвигаясь от щита к щиту с ведением. После первых двух бросков мяч игроку подаёт партнер, после третьего он подбирает его сам. Общий лимит времени на тест -- 3 минуты.

Учитывая суммарное количество очков, причём за первое попадание из трёх бросков начисляется два очка, за остальные по одному. В случае превышения лимита времени, тест аннулируется. Тест могут проводить одновременно два игрока, начиная его у противоположных щитов.

## **8. Стабильность средних и дальних бросков**

Игрок последовательно выполняет броски с десяти разных по дальности точек (4,5 и 6,25 м от проекции центра кольца). Баскетболисты все броски обязательно выполняют в прыжке. После каждого броска игрок выходит к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок.

Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов.

Броски выполняются в течение 4 минут. С заданием оптимизировать их быстроту и точность. Учитывая суммарное количество очков, причём на каждое попадание с 6,25 м (из точек 2, 3, 6, 8, 10) начисляется три очка, за остальные -- по два.

## **9. Точность дальней передачи мяча в отрыв**

Игрок, располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскоком и сразу же направляет правой (или сильнейшей) рукой в мишень размером 1,5 X 1,5 м на высоте один метр над уровнем площадки, расположенной на продолжении противоположной линии штрафного броска в двух метрах от правой боковой линии, а затем в такую же мишень, расположенную на средней линии площадки в двух

метрах от левой боковой линии, левой или слабой рукой. Фиксируются количество попаданий мяча в мишень из 10 передач правой и 10 передач левой рукой.

### **Комплекс контрольных тестов для волейболистов.**

#### **1. Передача мяча двумя руками сверху над головой (не менее 1 метра) в ограниченной зоне (10 передач).**

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

#### **2. Передача мяча сверху двумя руками и приём мяча снизу двумя руками поочередно в паре (из 10 передач).**

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3»- выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

### **3. Прямой нападающий удар через сетку с собственного подброса (5 попыток).**

Оценка «5»- 3 попадания в площадку.

Оценка «4»- 2 попадания в площадку.

Оценка «3»- 1 попадание в площадку.

Оценка «2»- не выполнено ни одного попадания в площадку.

Существенные ошибки:

-отсутствие вертикально взлета

-отталкивание одной ногой

-попадание по мячу не ладонью, а пальцами

-попадание по мячу предплечьем

-неправильная точка отталкивания

Мелкие ошибки:

-неэнергичное отталкивание и удара

### **Материально-техническое обеспечение**

Оборудование спортзала:

Перекладина гимнастическая (пристеночная).

Стенки гимнастические.

Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.

Палки гимнастические.

Скакалки детские.

Маты гимнастические.



Кегли

Планка для прыжков в высоту.

Стойки для прыжков в высоту.

Рулетка измерительная.

Щиты баскетбольные тренировочные.

Сетки для переноса и хранения мячей.

Волейбольная сетка универсальная.

Сетка волейбольная.

Мячи малые (теннисные).

Пришкольный стадион (площадка), игровое поле для мини-футбола.

Мультимедийное оборудование:

1. Компьютер.
2. Мультимедийный компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Разработки игр.

### **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.

