




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ "Управление образования Администрации города Бийска"
МБОУ "СОШ № 6 им. Н.П. Красильникова"

РАССМОТРЕНО
ШМК учителей культурно-
эстетического цикла
Руководитель кафедры
 Т.М. Гусельникова
Протокол № 1 от «27»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседание
Педагогического Совета
 Лосева В.Ф.
Приказ № 1
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
 Казанцева О.П.
Приказ № 135
от «28» августа 2024 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
" Баскетбол. Волейбол "
для обучающихся 9 классов

Бийск 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной образовательной деятельности по физкультурно-спортивной направленности " **Спортивные игры-Баскетбол-Волейбол** " составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

- Федеральным закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 28, 47, 48).
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675).
- постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (далее СанПиН 2.4.2.2821-10);
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6»
- «Положением о внеурочной деятельности в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6»;
- Планом внеурочной деятельности МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6»

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной и разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по баскетболу (далее Программа) составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114, на основании Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа от 24 октября 2012 года № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным стандартом по спортивной подготовке.

Данная образовательная программа рассчитана на 17 часов в год (1 час в неделю). Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе МБОУ «СОШ №6» Спортивно-тренировочная группа 3-го года обучения формируется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся данной общеобразовательной школы, имеющих допуск врача и разрешение родителей (законных представителей).

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной и разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по волейболу (Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников – М.: Советский спорт, 2005 г.)

Данная образовательная программа рассчитана на 18 часов в год (1 час в неделю). Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе МБОУ «СОШ №6» Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения формируется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся данной общеобразовательной школы, имеющих допуск врача и разрешение родителей (законных представителей).

«Волейбол» 9 класс. Программа служит основным документом для эффективного построения учебно-тренировочного процесса и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста МБОУ «СОШ №6». Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки. Образовательная программа по волейболу имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена на основе образовательной программы «волейбол» для 5х-11х образовательных классов, и предлагается к использованию в системе школьного образования для учащихся 5х-11х классов. Главная задача занятий по внеурочной деятельности заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов. Основным показателем педагогической работы является стабильность состава занимающихся, выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, интегральной и теоретической подготовки.

Цель и задачи

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Задачи: в обучении:

- приобретение знаний в области физической культуры и спорта;
- приобретение необходимых теоретических знаний; в развитии:
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- повышение специальной, физической и тактической подготовки по волейболу; в воспитании:
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма среди обучающихся.
- Привитие организаторских навыков.

Срок реализации программы 1 года. Программа адаптирована к возрастным особенностям обучающихся.

Программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. **Актуальность программы.** Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьесформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни, во всех регионах Российской Федерации.

Новизна данной программы состоит в том, что центр тяжести обучения смещен в сторону ценностных ориентаций оздоровления и повышения уровня физической подготовленности школьников разного возраста на основе трансформации оздоровительно-тренирующих воздействий за счет заимствования приемлемых средств спортивной тренировки в доступных видах спортивной деятельности, к которым, безусловно, относится баскетбол. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 15 - 16 лет, желающих заниматься спортивными играми, имеющими навыки спортивных игр на уровне

общеобразовательной школьной программы, соответствующей возрасту, и входящими в 1-2 группы здоровья.

Цели программы:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- содействие дальнейшему гармоничному физическому развитию личности;
- пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные

Обучить теоретическим основам баскетбола.

Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.

Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.

Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Развивающие

Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.

Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Воспитательные

Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).

Формирование здорового образа жизни.

Воспитание умения действовать в команде.

Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуально-групповая.

Методы обучения:

Теоретические:

Словесный (беседы, рассказы, лекции)

Наглядный (показ элементов техники педагогом, просмотр игр по телевизору)

Практические:

Метод групповой тренировки,

Поточный метод тренировки,

Круговой метод тренировки

Игровой и соревновательный

Формы подведения итогов

В целях объективного определения уровня подготовки учащихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Один раз в год (май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по физической и теоретической подготовленности.

Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол. Волейбол»

Содержание программы внеурочной деятельности

БАСКЕТБОЛ

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-эстетическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня в режиме соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути

их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами, как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания. Тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие воспитания выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

Общеподготовительные упражнения Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведение; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба, гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со

старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков и поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (двух, трех, четырех баскетбольных мячей), ловлей и 24асс24и24ем мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, в середине, в начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков); на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на

месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощением (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели)

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями, в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны, с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий мячом с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные,

групповые, индивидуально-групповые. На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются: -прочное освоение технических элементов баскетбола; -владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы; -использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЙ

Техника передвижений.

Стойка игрока..

Перемещения.

Упражнения для освоения и совершенствования перемещения.

Остановка двумя шагами.

Упражнения для освоения и совершенствования остановки.

Поворот на месте

Упражнения для освоения и совершенствования поворота.

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

Ловля мяча двумя руками у груди на месте.

Ловля мяча одной рукой у плеча.

Передача двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Упражнения для освоения и совершенствования ловли и передач (перечисленными выше способами).

Передача мяча двумя руками от головы

Ловля высоко летящих мячей.

Упражнения для освоения и совершенствования передачи мяча двумя руками от головы.

Передача двумя руками от груди в движении.

Упражнения для освоения и совершенствования передачи и ловли мяча

Ведение мяча.

Упражнения для освоения и совершенствования ведения мяча. Ведение мяча на месте

Ведение мяча с изменением высот отскока (на месте и в движении). Ведение мяча в движении

Бросок мяча одной рукой от плеча.

Бросок одной рукой сверху.

Бросок двумя руками от груди.

Упражнения для освоения и совершенствования бросков.

Броски мяча в движении.

Бросок двумя руками снизу.

Упражнения для освоения и совершенствования броска мяча в движении. Освоение двух шагов

Освоение броском с близкой дистанции, способом через щит.

Бросок одной рукой сверху в прыжке.

Упражнения для освоения и совершенствования броска в прыжке.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника передвижений

Техника овладения мячом и противодействия. Вырывание мяча

Выбивание мяча из рук соперника.

Выбивание мяча во время ведения.

Перехват мяча при передаче мяча.

Перехват мяча при ведении.

Накрывание мяча при броске.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.

Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) 4- го, 5-го года спортивной подготовки

Техническая подготовка. Техника нападения.

Техника передвижения. Рывки с пробеганием отрезков 5-10 метров (изменение исходных положений). Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же приставными шагами. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при пассивном сопротивлении защитников, в условиях, приближенным к игровым. Прыжки вверх с разворотом от 90 до 360 .

Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке, с поворотом на 180. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад на месте. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнеру (в движении по кругу и при построениях парами, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи. Передачи мяча на скорость и внезапность. Чередование различных способов передач в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам, скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок—проход с ведением, передача партнеру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту. Бросок мяча одной рукой с места, с разворотом вправо, влево. Бросок «крюком» в прыжке. Броски изученными способами с места и в движении, с сопротивлением защитника

Техника защиты.

Техника передвижения. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения, исходных положений, стойки, остановок, поворотов с использованием сигналов. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Техника овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Остановка нападающего и овладение мячом, отскочившим от кольца или щита. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мячом, отскочившем от своего щита или кольца.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действий, в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых им функций в команде. Индивидуальные действия с мячом. Выбор способов владения мячом, перемещений,

финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия. Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину; бросок или продолжение взаимодействия; бросок или проход под щит). Групповые действия. Взаимодействия трех игроков «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения, на максимальной скорости. Командные действия. Нападение против зонной системы защиты: 1 -2-2 и 1- 3-1. Нападение против смешанной системы защиты(3-2). Нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке. **Тактика защиты.** Индивидуальные действия. Выбор места в защите, с учетом особенности действий и выполняемой функции нападающего. Выбор времени, способов взаимодействия и их сочетаний, при завершающих действиях нападающих, с учетом игровых функций и применяющихся систем игры. Групповые действия. Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учетом выполняемых игровых функций. Командные действия. Применение зонной системы защиты 1 -2-2, 1-3-1. Применение смешанной системы защиты 3-2. Варианты комбинирования различных систем защиты в ходе игры, в зависимости от изменения командной тактики нападения соперника

Волейбол

Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика классического волейбола. Характеристика пляжного волейбола.
2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5. Правила игры в волейбол, в пляжный волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Переход подачи. Контакты с мячом. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
6. Места - занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол и пляжный волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол и пляжный волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Тренировочный этап.

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении

творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте

2. Состояние и развитие волейбола и пляжного волейбола. Развитие волейбола и пляжного волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу и пляжному волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола и пляжного волейбола. История возникновения волейбола и пляжного волейбола. Развитие волейбола и пляжного волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу и пляжному волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу и пляжному волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу и пляжному волейболу.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарногигиенические требования к занятиям волейболом и пляжным волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарногигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе и пляжном волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. Основы техники и тактики игры в волейбол и пляжный волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры.

8. Основы методики обучения волейболу и пляжному волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. Планирование и контроль тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

10. Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом и пляжным волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

Физическая подготовка Волейбол

Общая физическая подготовка волейболистов

Гимнастические упражнения

Акробатические упражнения

Легкоатлетические упражнения

Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Бег

Подвижные игры

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения с отягощениями

броски набивного мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Техническая подготовка Волейбол

Техника нападения

Первый и второй годы подготовки Техника нападения

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Подачи: нижняя пряма, верхняя прямая - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты

1 Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом па бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча

. 3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу в держателе, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Третий год подготовки

Техника нападения

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Передачи сверху двумя руками: - на точность с собственного подбрасывания, варьируя высоту передачи: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние до 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние до 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и 89 поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину. - в прыжке (вверх назад): а) с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; б) с набрасывания партнера - с места и после перемещения; в) на точность в пределах границ площадки. - чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

3. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач па точность.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; тоже в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от нападающего удара в парах на месте и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, 90 от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном и неизвестном для блокирующего направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Четвертый год подготовки

Техника нападения

1. Стойки и перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения.

3. Нападающие удары: нападающий удар с передачи в прыжке; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

Пятый год подготовки

Техника нападения

1. Стойки и перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими

действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и точность.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты

1. Стойки и перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач; 92 ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

Тактическая подготовка Волейбол

Тренировочный этап

Первый и второй год подготовки

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (выбор способа, направления); нападающего удара (выбор способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа перебивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных нападающих ударов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных нападающих ударов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Третий год подготовки

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа перебивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча на задней линии площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование командных действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

Четвертый год подготовки

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача одному или другому игроку на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего:

прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: 105 выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

Пятый год подготовки

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и точность в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе связующего игрока из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед или назад через зону или в соседнюю зону; нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в

зоны 2, 3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании. 2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

Интегральная подготовка Волейбол

Тренировочный этап Первый и второй годы подготовки

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Третий год подготовки

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преимущественность заданий в соревнованиях, в играх посредством установки.

Четвертый год подготовки

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях.
6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико- тактический арсенал в условиях соревнований.

Пятый год подготовки

1. Развитие физических качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
3. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

Инструкторская и судейская практика

Тренировочный этап . Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении тренировок, массовых

соревнований в качестве судей. Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Владение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для тренировки, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.
3. Судейство на учебных играх в своей команде (по упрощенным правилам).

Третий год.

1. Освоение терминологии, принятой в пляжном волейболе.
2. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
4. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу, волейболу и пляжному волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с командой.
2. Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Проведение соревнований по мини-волейболу, волейболу и пляжному волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи. Составление календаря игр.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол. Волейбол»

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. В ходе реализации программы «Баскетбол. Волейбол»

обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки; - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Получат знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; могут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	ЭОР	Форма проведения занятий
	Баскетбол	17		
1	Инструктаж по ТБ. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.	1	https://edso o.ru	практикум
2	Общефизическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости.	1	https://edso o.ru	практикум

	Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости.			
3	Специально-физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.	1	https://edso.o.ru	практикум
4	Специально-физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.	1	https://edso.o.ru	практикум
5	Техническая подготовка. Техника защиты. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача мяча двумя руками на одном уровне. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные). Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие).	1	https://edso.o.ru	практикум
6	Техническая подготовка. Техника защиты. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача мяча двумя руками на одном уровне. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные). Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие).	1	https://edso.o.ru	практикум
7	Техническая подготовка. Техника нападения. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.	1	https://edso.o.ru	практикум
8	Техническая подготовка. Техника нападения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой	1	https://edso.o.ru	практикум

	(добивание). Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние).			
	Техническая подготовка. Техника нападения. Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.	1	https://edso.o.ru	практикум
9	Тактическая подготовка. Тактика защиты. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Игра в большинстве.	1	https://edso.o.ru	практикум
10	Тактическая подготовка. Тактика защиты. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в меньшинстве.	1	https://edso.o.ru	практикум
11	Тактическая подготовка. Тактика нападения. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход.	1	https://edso.o.ru	практикум
12	Тактическая подготовка. Тактика нападения. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.	1	https://edso.o.ru	практикум
13	Игровая подготовка. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юных баскетболистов. Инструкторская и судейская практика.	1	https://edso.o.ru	практикум
14	Игровая подготовка. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юных баскетболистов. Инструкторская и судейская практика.	1	https://edso.o.ru	практикум
15	Игровая подготовка. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юных баскетболистов. Инструкторская и судейская практика.	1	https://edso.o.ru	практикум
16	Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Состояние и	1	https://edso.o.ru	практикум

	развитие баскетбола в России. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль спортивной подготовки. Физические способности и физическая подготовка. Основы техники игры и техническая подготовка. Спортивные соревнования.			
17	Выполнение норм по физической и технической подготовке	1	https://edso.o.ru	практикум
	Волейбол	17	https://edso.o.ru	
18	Инструктаж по ТБ. Общая физическая подготовка. Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.	1	https://edso.o.ru	практикум
19	Общая физическая подготовка. Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.	1	https://edso.o.ru	практикум
20	Специальная физическая подготовка. Бег. Прыжки. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощениями. Многократные броски набивного мяча.	1	https://edso.o.ru	практикум
21	Специальная физическая подготовка. Бег. Прыжки. Упражнения для развития качеств(необходимых при выполнении приема и передач мяча, необходимых при выполнении подач, необходимых при выполнении нападающих ударов, необходимых при блокировании).	1	https://edso.o.ru	практикум
22	Техническая подготовка. Техника нападения: Стойки и перемещения	1	https://edso.o.ru	практикум
23	Техническая подготовка. Техника нападения: Передачи мяча.	1	https://edso.o.ru	практикум
24	Техническая подготовка. Техника нападения: Нападающие удары.	1	https://edso.o.ru	практикум
25	Техническая подготовка. Техника защиты: Перемещения.	1	https://edso.o.ru	практикум
26	Техническая подготовка. Техника защиты: Прием мяча.	1	https://edso.o.ru	практикум
27	Тактическая подготовка. Тактика нападения: Индивидуальные действия, Групповые действия.	1	https://edso.o.ru	практикум
28	Тактическая подготовка. Тактика нападения: Групповые действия. Командные действия.	1	https://edso.o.ru	практикум
29	Тактическая подготовка. Тактика нападения: Групповые действия. Командные действия.	1	https://edso.o.ru	практикум

30	Тактическая подготовка. Тактика защиты: Групповые действия. Командные действия.	1	https://edso.o.ru	практикум
31	Интегральная подготовка. Чередование подготовительных упражнений, упражнения для развития физических качеств, развитие специальных физических качеств, учебные игры.	1	https://edso.o.ru	практикум
32	Интегральная подготовка. Чередование подготовительных упражнений, упражнения для развития физических качеств, развитие специальных физических качеств, учебные игры.	1	https://edso.o.ru	практикум
33	Интегральная подготовка. Совершенствование навыков технических приемов, переключения в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях. Контрольные игры.	1	https://edso.o.ru	практикум
34	Интегральная подготовка. Совершенствование навыков технических приемов, переключения в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях. Контрольные игры.	1	https://edso.o.ru	практикум

Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)		+	+										
Передача мяча двумя руками от груди(с отскоком)		+	+										
Передача мяча двумя руками снизу(с отскоком)		+	+										
Передача мяча двумя руками с места		+	+										
Передача мяча двумя рукам в движении				+	+	+							
Передача мяча двумя руками в прыжке				+	+								
Передача мяча двумя руками (встречные)				+	+	+							
Передача мяча двумя руками (поступательные)					+	+	+						
Передача мяча двумя руками на одном уровне					+	+	+	+					
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)					+	+	+	+					
Передача мяча одной рукой сверху			+	+									
Передача мяча одной от головы			+	+									
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)			+	+	+								
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)			+	+	+	+							
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)			+	+	+								
Передача мяча одной рукой с места		+	+										
Передача мяча одной рукой в движении			+	+	+								
Передача мяча одной рукой в прыжке				+	+	+	+						
Передача мяча одной рукой (встречные)				+	+	+	+	+					
Передача мяча одной рукой (поступательные)				+	+	+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой на одном уровне				+	+	+	+	+	+				

Передача мяча одной рукой (сопровождающие)				+	+	+	+	+	+		
Ведение мяча с высоким отскоком		+	+								
Ведение мяча с низким отскоком		+	+								
Ведение мяча со зрительным контролем			+								
Ведение мяча без зрительного контроля			+	+	+	+	+	+	+	+	
Ведение мяча на месте		+	+								
Ведение мяча по прямой		+	+	+							
Ведение мяча по дугам			+								
Ведение мяча по кругам			+	+							
Ведение мяча зигзагом			+	+	+	+	+	+	+		
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+	+	+	+	+	+	
Обводка соперника с изменением направления				+	+	+	+	+	+	+	
Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+	+	+	+	+	
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+	+	+	+	+	
Обводка соперника с переводом под ногой				+	+	+	+	+	+	+	
Обводка соперника за спиной				+	+	+	+	+	+	+	
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)					+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	+								
Броски в корзину двумя руками от груди		+	+								
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	+							
Броски в корзину двумя руками сверху вниз									+	+	
Броски в корзину двумя руками (добивание)		+					+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита			+	+	+	+					

Броски в корзину двумя руками без отскока от щита				+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками с места			+	+							
Броски в корзину двумя руками в движении			+	+	+						
Броски в корзину двумя руками в прыжке				+	+	+					
Броски в корзину двумя руками (дальние)				+	+	+					
Броски в корзину двумя руками (средние)				+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (ближние)			+	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом			+	+							
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту			+	+	+						
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту			+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой сверху			+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой от плеча			+	+							
Броски в корзину одной рукой снизу			+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой сверху вниз									+	+	
Броски в корзину одной рукой (добивание)							+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита			+	+	+						
Броски в корзину одной рукой с места			+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой в движении			+	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой в прыжке			+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой (дальние)				+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой (средние)				+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой (ближние)				+	+	+	+	+	+	+	

Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом			+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту			+	+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту			+	+	+	+	+	+	+	+	
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+	+					
Кувырки	+										
Приставные шаги	+	+									

Тактика нападения:

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	Год обучения									
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Выход для получения мяча		+								
Выход для отвлечения мяча		+								
Розыгрыш мяча		+	+	+						
Атака корзины		+	+	+	+	+	+	+		
«Передай мяч и выходи»	+	+	+							
Заслон			+	+	+	+	+	+		
Наведение		+	+	+	+	+	+			
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+		
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+	
Тройка			+	+	+	+	+	+	+	
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+	
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+		
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+	
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+	+	
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+	
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+	
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+	+	
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+	

Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+	
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+	

Тактика защиты:

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства		
	Год обучения									
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Противодействие получению мяча		+								
Противодействие выходу на свободное место		+								
Противодействие розыгрышу мяча		+	+							
Противодействие атаке корзины		+	+	+	+	+	+	+	+	
Подстраховка		+	+	+	+	+	+			
Переключение			+	+	+	+	+	+		
Проскальзывание				+	+	+	+	+	+	
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+	+	
Против тройки				+	+	+	+	+		
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+	+	
Против скрестного выхода				+	+	+	+			
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+	+	
Против наведения на двух				+	+	+	+	+	+	
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	
Система зонной защиты					+	+	+	+	+	
Система смешанной защиты						+	+	+	+	
Система личного прессинга					+	+	+	+	+	
Система зонного прессинга						+	+	+	+	
Игра в большинстве				+	+	+	+	+	+	
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	+	

Календарно Тематическое Планирование
9 класс
 Спортивные игры
 (Баскетбол-Волейбол)

№ п/п	Название тем, разделов	Кол. часов	Классы даты	
			9 А	9 Б
Баскетбол(17 часов)				
1	Инструктаж по ТБ. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Физическая культура и спорт в России	1	4.09	4.09

2	Общезфизическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. Состояние и развитие баскетбола в России.	1	11.09	11.09
3	Специально-физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	18.09	18.09
4	Специально-физическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Планирование и контроль подготовки	1	25.09	25.09
5	Техническая подготовка. Техника передвижения. Броски мяча в кольцо. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	2.10	2.10
6	Техническая подготовка. Передача мяча. Ловля (прием) мяча. Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	9.10	9.10
7	Техническая подготовка. Ведение мяча. Основы техники игры и техническая подготовка	1	16.10	16.10
8	Техническая подготовка. Обманные движения (финты). Основы техники игры и техническая подготовка	1	23.10	23.10
9	Техническая подготовка. Отбор мяча. Правила по мини-баскетболу	1	13.11	13.11
10	Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальная тактика. (Действие без мяча. Действия с мячом). Групповая тактика (Комбинации при «стандартных» положениях). Основы тактики игры и тактическая подготовка	1	20.11	20.11
11	Тактическая подготовка. Тактика нападения Групповая тактика (Комбинации в игровых эпизодах). Командная тактика (Быстрое нападение, постепенное нападение). Основы тактики игры и тактическая подготовка	1	27.11	27.11
12	Тактическая подготовка. Тактика защиты. Индивидуальная тактика (Действие против игрока без мяча, действие против игрока с мячом). Групповая тактика (Взаимодействия двух игроков в защите). Правила по баскетболу	1	4.12	4.12
13	Тактическая подготовка. Тактика защиты. Групповая тактика (Взаимодействия трех или более игроков). Командная тактика (Защита против быстрого нападения и организованного нападения, персональная защита, зонная защита, комбинированная защита). Правила по баскетболу	1	11.12	11.12
14	Игровая подготовка. Установка на игру и разбор	1	18.12	18.12

	результатов игры			
15	Игровая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Установка на игру и разбор результатов игры	1	25.12	25.12
16	Игровая подготовка. Установка на игру и разбор результатов игры. Официальные правила ФИБА	1	15.01	15.01
17	Теоретическая подготовка.	В течении урока		
18	Выполнение норм по физической и технической подготовке	1	22.01	22.01
Волейбол (18часов)				
1	Инструктаж по ТБ. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры. Физическая культура и спорт в России	1	29.01	29.01
2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие общей и скоростной выносливости. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры. Сведения о строении и функциях организма человека.	1	5.02	5.02
3	Специальная физическая подготовка. Бег. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощениями. Броски набивного мяча (1-2 кг). Прыжки. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	12.02	12.02
4	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	19.02	19.02
5	Техническая подготовка. Техника нападения. Стойки и перемещения. Передачи сверху двумя руками. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	26.02	26.02
6	Техническая подготовка. Техника нападения. Подачи. Нападающие удары. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	5.03	5.03
7	Техническая подготовка. Техника нападения. Нападающие удары. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	12.03	12.03
8	Техническая подготовка. Техника защиты. Перемещения и стойки. Прием мяча.	1	19.03	19.03
9	Техническая подготовка. Техника защиты. Прием мяча. Блокирование. Места занятий и инвентарь.	1	9.04	9.04
10	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	1	9.04	9.04

	Индивидуальные действия. Групповые действия. Влияние физических упражнений на организм человека.			
11	Тактическая подготовка. Тактика нападения. Групповые действия. Командные действия.	1	16.04	16.04
12	Тактическая подготовка. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Места занятий и инвентарь.	1	23.04	23.04
13	Тактическая подготовка. Тактика защиты. Групповые действия. Командные действия. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	23.04	23.04
14	Интегральная подготовка. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Инструкторская и судейская практика. Правила игры в волейбол	1	30.04	30.04
15	Интегральная подготовка. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Инструкторская и судейская практика. Правила игры в волейбол	1	14.05	14.05
16	Интегральная подготовка. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям. Инструкторская и судейская практика. Правила игры в волейбол	1	14.05	14.05
17	Интегральная подготовка. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям. Инструкторская и судейская практика.	1	21.05	21.05
18	Теоретическая подготовка.	В течении урока		
19	Контрольные испытания.	1	28.05	28.05

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ -2 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,5 с)	Бег на 20 м (не более 3,8 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,8 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 245 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 215 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 30 с)	Бег 600 м (не более 1 мин. 36 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Техническая подготовка:

Передвижение в защитной стойке

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперед в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: 3 стойки

Скоростное ведение

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение

левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку.

Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся ГНП

- перевод выполняется с руки на руку через пол
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для обучающихся УТГ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой или за спиной
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Передачи мяча

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся ГНП

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для обучающихся УТГ

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда.

За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени

прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Броски с дистанции

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся ГНП

- обучающиеся выполняют 20 бросков.

- с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска – в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

2) для обучающихся УТГ

- обучающийся выполняет 40 бросков: по 2 броска с 10 указанных точек, туда и обратно. С каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска – в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 3 %; из 2-х очковой зоны – 2 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Штрафные броски

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

1) для обучающихся ГНП:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

2) для обучающихся УТГ:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – запрещён.

Фиксируется общее количество бросков и попаданий

(за 1 попадание – 5 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Программа (наименование, автор, издательство, год издания)	Учебник (автор, наименование, издательство, год издания)	Методические материалы (автор, наименование, издательство, год издания)	Оценочные материалы (автор, наименование, издательство, год издания)
1	<p>Баскетбол: Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. – М. Советский спорт, 2004. – 100 с.</p> <p>Волейбол: Программу разработал авторский коллектив кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета в составе: Ю. Д. Железняк, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России и СССР по волейболу, заведующий кафедрой; А. В.</p>			

	<p>Чачин, канд. пед. наук, мастер спорта СССР по волейболу, доцент кафедры; Ю. П. Сыромятников, доктор мед. наук, профессор кафедры. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М. : Советский спорт, 2005. - 112 с.</p>			
--	---	--	--	--

