Приложение к ООП ООО

МБОУ «СОШ №12»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«БАСКЕТБОЛ-ВОЛЕЙБОЛ-ПИОНЕРБОЛ»**

**Возраст обучающихся: 12-17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физической культуре и спорту придается большое общественно – воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной систем, опорно – двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня. Одним из направлений физического воспитания школьников является внеклассная работа, а именно организация работы школьной спортивной секции.

Программа спортивной секции предусматривает распределение учебно- тренировочного материала на систему 1 (2) разовых занятий в неделю. Наполняемость группы до 15 человек. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается детям в виде заданий, разработанных руководителем кружка совместно с занимающимися.

Программа включает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

# Цель:

Содействие физическому развитию, воспитание гармонично развитой личности, при- витие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к выполнению нормативов.

# Задачи:

* укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;
* содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности,
* развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
* дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики спортивных игр;
* приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
* подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

# Документация:

годовой план-график прохождения программного материала, тематическое планирование

планы занятий,

журнал учета работы, посещаемости.

# Требования к уровню подготовки

**Знать:**

* влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
* основы методики обучения и тренировки.
* правила игры;
* технику и тактику спортивных игр (баскетбол, волейбол);
* строевые команды;
* методику судейства учебно – тренировочных игр;

# Уметь:

* выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
* выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
* выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
* осуществлять судейство соревнований по баскетболу, волейболу;

# Основные методы работы.

* Групповые,
* индивидуальные,
* демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).
2. Метод показа упражнений (наглядный показ изучаемых элементов, позволяет создать целостную картину упражнения, что является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохранные психические структуры (рефлекс подражания).
3. Метод целостного разучивания упражнений (выполнение упражнений целиком). Вариант - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.
4. Метод расчлененного разучивания (дробление изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение).
5. Метод изменения условий обучения (создание специальных условий для выполнения упражнений
6. Игровой метод

# Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Высшим спортивным результатом обучения детей по программе является достижение соревновательного уровня подготовки.

# Учебно - тематический план занятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
| всего | Теоретические  занятия | Практические  занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Физическая культура и спорт в  России | 2(4) | 2(4) |  |
| 2 | Сведения о строении и функциях  организма |  |
| 3 | Влияние физических упражнений  на организм занимающихся |  |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль и  самоконтроль |  |
| 5 | Правила игры |  |
| 6 | Места занятий и инвентарь |  |
| 7 | Общая и специальная физическая  подготовка | 12(24) | 12(24) |
| 8 | Основы техники и тактики игры | 15(30) | 15(30) |
| 9 | Контрольные игры и соревнования | 3(6) |  | 3(6) |
| 10 | Контрольные испытания | 2(4) | — | 2(4) |
|  | Итого: | 34 (68) | 2 | 32 (64) |

**Годовой план – график. Секция «Спортивные игры».** *1час в неделю.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **1 четверть** | | | **2 четверть** | | | **3 четверть** | | | **4 четверть** | |
| *сентябрь* | | *октябрь* | *ноябрь* | | *декабрь* | *январь* | *февраль* | *март* | *апрель* | *май* |
| 1 – | 4 | 5 - 9 | 10 - 13 | | 14 - 17 | 18 - 20 | 21 - 24 | 25 - 27 | 28 - 31 | 32 - 34 |
| *Волейбол*  ***17*** *часов* | 1, 2, 3, 4 | | 5,6,7,8,9 | 10,11,12,  13 | | 14,15,16,  17 |  |  |  |  |  |
| *Баскетбол*  ***17*** *часов* |  | |  |  | |  | 18,19,20 | 21,22,23,  24 | 25,26,27 | 28,29,30,  31 | 32,33,34 |
| *Теоретичес кие*  *сведения* |  |  |  | *В* | *п р о ц е с с е* | |  | *у р о к о в* | |  |  |

# Содержание теоретического материала Физическая культура и спорт в России.

Олимпийское движение.

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

# Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

# Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий спортивными играми (баскетболом, волейболом).

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях спортивными играми. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Профилактика заболеваний и вредных привычек.

# Содержание материала по баскетболу

## Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

***Физическая подготовка***

# Общая физическая подготовка.

* 1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
  2. Подвижные игры.
  3. Эстафеты.
  4. Полосы препятствий.
  5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

# Специальная физическая подготовка.

* 1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
  2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
  3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
  4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

***Техническая подготовка***

# Упражнения без мяча.

* 1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
  2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
     + с разной скоростью;
     + в одном и в разных направлениях.
  3. Передвижение правым – левым боком.
  4. Передвижение в стойке баскетболиста.
  5. Остановка прыжком после ускорения.
  6. Остановка в один шаг после ускорения.
  7. Остановка в два шага после ускорения.
  8. Повороты на месте; повороты в движении.
  9. Имитация защитных действий против игрока нападения.
  10. Имитация действий атаки против игрока защиты.

# Ловля и передача мяча.

* 1. Двумя руками от груди, стоя на месте; двумя руками от груди с шагом вперед.
  2. Двумя руками от груди в движении.
  3. Передача одной рукой от плеча; передача одной рукой с шагом вперед.
  4. То же после ведения мяча.
  5. Передача одной рукой с отскоком от пола.
  6. Передача двумя руками с отскоком от пола.
  7. Передача одной рукой снизу от пола.
  8. То же в движении.
  9. Ловля мяча после полуотскока.
  10. Ловля высоко летящего мяча.
  11. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
  12. Ловля катящегося мяча в движении.

# Ведение мяча.

* 1. На месте; в движении шагом; в движении бегом.
  2. То же с изменением направления и скорости.
  3. То же с изменением высоты отскока.
  4. Правой и левой рукой поочередно на месте.
  5. Правой и левой рукой поочередно в движении.
  6. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

# Броски мяча.

* 1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
  2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
  3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
  4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
  5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
  6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
  7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.Ъ
  8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
  9. В прыжке одной рукой с места.
  10. Штрафной.
  11. Двумя руками снизу в движении.
  12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
  13. В прыжке со средней дистанции; в прыжке с дальней дистанции.
  14. Вырывание мяча; выбивание мяча.

## Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

# Контрольные упражнения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы контрольных упражнений** | **Класс** | **Оценка** | | | | | |
| **«5»** | | **«4»** | | **«3»** | |
| **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| **1** | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3м). Отрезок 15 м, туда и обратно | **6** | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| **7** | 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| **8** | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| **9** | 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| **2** | Челночный бег 3\*10м с ведением мяча (сек) | **6** | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| **7** | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| **8** | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| **9** | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| **3** | Штрафной бросок из 10 бросков (раз) | **6** | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| **7** | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| **8** | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| **9** | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| **4** | Бросок в кольцо после ведения меча из 10 попыток (раз) | **6** | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| **7** | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| **8** | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 3 |
| **9** | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| **5** | Броски мяча в стену с 3м и ловля после отскока за  30сек (раз**)** | **6** | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| **7** | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| **8** | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| **9** | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 |

**Спортивное оборудование для занятий по баскетболу**

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке. Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка баскетбольная - 2 шт.
2. Щиты баскетбольные с кольцами - 2 шт.
3. Гимнастическая стенка - 3 пролета
4. Гимнастические скамейки - 3 шт.
5. Гимнастические маты - 6 шт.
6. Скакалки -10 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 2 шт.
8. Мячи баскетбольные - 6 шт.
9. Рулетка -1 шт.

# Список литературы

* 1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5- 11 классы. В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2013
  2. «Физическая культура» учебник 8-9 классы. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский Москва «Просвещение» 2013
  3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов В.И. Лях, Г.Б. Мейксон Москва

«Просвещение» 2002

* 1. Физическая культура 1-11 классы подвижные игры на уроках и внеурочное время С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева Волгоград «Учитель» 2008
  2. Баскетбол для всех Е.Р. Яхонтов Москва «Физкультура и спорт» 1994
  3. Индивидуальные упражнения баскетболиста Е.Р. Яхонтов Москва «Физкультура и спорт» 1994

# Содержание материала по волейболу.

**Правила игры в волейбол.**

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Правила игры.

Основы судейской терминологии и жеста.

# Места занятий, инвентарь.

Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

# Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно- технического мастерства.

# Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары.

Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики.

Индивидуальные и групповые тактические действия.

# Техника нападения.

*Перемещения и стойки.* Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

*Действия с мячом.*

Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках;

передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями;

передача на точность с собственного подбрасывания.

*Нападающие удары:*

прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

# Техника защиты.

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

# Тактическая подготовка.

**Тактика нападения.** *Индивидуальные действия.*

Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя

руками, кулаком, снизу.

Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

*Групповые действия:* взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

*Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии.

**Тактика защиты.** *Индивидуальные действия.*

Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

*Командные действия.* Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

# Контрольные игры и соревнования.

Правила соревнований.

Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

## Практические занятия.

Сдача нормативов.

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

# Контрольные испытания.

Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | Девочки | Мальчики |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (с) | 5,9 | 5,7 |
| 2 | Бег 30 м, 6X5 (с) | 12,5 | 12,0 |
| 3 | Бег 92 м, «елочка» (с) | 32,7 | 31,0 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 160 |
| 5 | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с  разбега (см) | 32 | 40 |
| 6 | Метание набивного мяча массой 1кг из-за  головы двумя руками, сидя (м) | 4,0 | 5,0 |
| 7 | Метание набивного мяча массой 1кг из-за  головы двумя руками в прыжке с места (м) | 6,0 | 8,0 |

**Техническая подготовленность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (виды испытаний) | Количественный показатель |
| 1 | Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4 | 4 |
| 2 | Передача мяча сверху двумя реками, стоя и сидя у стены | 4 |
| 3 | Подача верхняя прямая в пределы площадки | 3 |
| 4 | Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 | 3 |
| 5 | Чередование способов передачи и приема мяча сверху,  снизу (количество серий) | 6 |
| 6 | Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах | 3 |

**Спортивное оборудование для занятий по волейболу**

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке. Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Гимнастическая стенка - 3 пролета
3. Гимнастические скамейки - 3 шт.
4. Гимнастические маты - 6 шт.
5. Скакалки -10 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 2 шт
7. Мячи волейбольные - 4 шт.
8. Рулетка -1 шт.

# Список литературы

* 1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5- 11 классы. В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2013
  2. «Физическая культура» учебник 8-9 классы. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский Москва «Просвещение» 2013
  3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов В.И. Лях, Г.Б. Мейксон Москва

«Просвещение» 2002

* 1. Физическая культура 1-11 классы подвижные игры на уроках и внеурочное время С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева Волгоград «Учитель» 2008
  2. Волейбол для начинающих Э.К. Ахмеров Москва «Физкультура и спорт» 1996
  3. Волейбол в школе Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский Москва «Просвещение» 1999

**1-2 занятие.**

**Тематическое планирование кружка «Спортивные игры».**

**Баскетбол.**

Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.

# 3-4 занятие.

Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной в прыжке. Учебная игра в баскетбол.

# 5-6 занятие.

Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.

# 7-8 занятие.

Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.

# 9-10 занятие.

Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита.

# 11-12 занятие.

Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.

# 13-14 занятие.

Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.

# 15-16 занятие.

Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.

# 17-18 занятие.

Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.

# 19-20 заянятие.

Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.

# 21-22 занятие.

Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты.

# 23-24 занятие.

Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.

# 25-26 занятие.

Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол.

# 27-28 занятие.

Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом.

# 29-30 занятие.

. Круговая тренировка(5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.

# Волейбол.

**31-34 занятие.**

Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.

# 35-38 занятие.

Приѐм мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.

# 39-40 занятие.

Приѐм мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

# 41-44 занятие.

Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний приѐм мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

# 45-48 занятие.

Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.

# 49-52 занятие.

Сочетание приѐмов: приѐм, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.

# 53-56 занятие.

Сочетание приѐмов: приѐм, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приѐм мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра.

# 57-60 занятие.

Сочетание приѐмов: приѐм, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приѐм мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

# 61-64 занятие.

Сочетание приѐмов: приѐм, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приѐм мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

# 65-68 занятие.

Сдача контрольных нормативов. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.