

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Тыва
Муниципальный район «Тес-Хемский кожуун Республики Тыва»
МБОУ Кызыл-Чыраанская СОШ

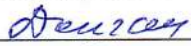
РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете

Протокол № 41
от «25» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. дир. по УВР


/Донгак Е.М./

«02» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

директором школы:


/Эрендей А.В./

Приказ № 5
«02» сентября 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Баскетбол. Волейбол»

для обучающихся 10-11 классов

Ак-Эрик, 2025 г.

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол. Волейбол» разработана на основе ФГОС, программы Внеурочная деятельность «Баскетбол. Волейбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

Актуальность программы: Баскетбол и волейбол – игровые виды спорта в программе физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Они включены в урочные занятия, широко практикуются во внеклассной работе.

Игры в баскетбол и волейбол, подразумевают умение быстро выполнять двигательные действия, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью, высоко прыгать. Занятия данными видами спорта укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, увеличивают силу и эластичность мышц, а постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. В результате чего развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Благодаря своей эмоциональности игры в баскетбол и волейбол представляют собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола и волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, баскетбольные и волейбольные мячи.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игр в баскетбол и волейбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Участниками программы внеурочной деятельности по баскетболу и волейболу являются учащиеся 10–11 классов 16–17лет МБОУ Кызыл-Чыраанской СОШ. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут. Программа внеурочной деятельности по баскетболу и волейболу рассчитана на 2 года обучения. Включает в себя 68 часов учебного времени.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу и волейболу на школьном, кожном, муниципальном уровне.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видам

спорта в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данных видах спорта;

- совершенствовать навыки и умения игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- содействовать физическому развитию.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Баскетбол. Волейбол»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа МБОУ Кызыл-Чыраанской СОШ предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительными результатами программы являются:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В итоге реализации программы «Баскетбол. Волейбол» обучающиеся смогут узнать:

- значение баскетбола и волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом и волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу и волейболу;
- жесты баскетбольного и волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола и волейбола;

смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом и волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в баскетбол и волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного и волейбольного судей;
- проводить судейство по баскетболу и волейболу.

Учебно – тематический план

№ п/п	Темы занятий	кол-во часов всего	теория	практика
Баскетбол				
1	Основы знаний	2	в процессе занятий	
2	Передвижения и остановки без мяча	2	в процессе занятий	в процессе занятий
3	Ведение мяча	6	в процессе занятий	6
4	Ловля и передача мяча	6	в процессе занятий	6
5	Броски мяча	6	в процессе занятий	6
6	Отбор мяча	2	в процессе занятий	2
7	Финты	4	в процессе занятий	3
8	Комбинации элементов техники			в процессе занятий
9	Тактика игры	6	в процессе занятий	8
10	Подвижные игры и эстафеты			в процессе занятий
11	Физическая подготовка			в процессе занятий
12	Судейская практика			в процессе занятий
	Волейбол.			
13	Основы знаний	2	в процессе занятий	
14	Стойка. Перемещения в стойке	6	в процессе занятий	6
15	Способы перемещения	4	в процессе занятий	3
16	Передача мяча сверху двумя руками	6	в процессе занятий	6
17	Прием мяча снизу двумя руками	6	в процессе занятий	6
18	Нижняя прямая подача с середины площадки	4	в процессе занятий	4

19	Тактика игры	6	в процессе занятий	8
20	Подвижные игры и эстафеты			в процессе занятий
21	Физическая подготовка			в процессе занятий
22	Судейская практика			в процессе занятий
	Итого часов в год:	68		

Содержание программы

Раздел «Баскетбол»			
Тема	Содержание	Форма проведения занятия	Виды учебной деятельности
Краткая харак-ка вида спорта. Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Беседа, рассказ	Коммуникативная, учебно-познавательная
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная

	скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	Учебная игра	
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная
Техника владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок		Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная
Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Учебно-тренировочные игры Соревнования	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная
Формы контроля	Выполнение контрольных упражнений.	Соревнования (шко-льные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная
	Раздел «Волейбол»		
Краткая характеристика вида спорта.	История волейбола. Основные правила	Беседа, рассказ, видео	Коммуникативная, учебно-

Требования к Технике безопасности	игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	материал.	познавательная
Стойки и перемещение	Стойка волейболиста. Техника выполнения. Перемещение, способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная
Передача мяча сверху двумя руками	Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча. Передачи мяча в тройках. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах, тройках. Учебная игра	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная
Приём мяча снизу двумя руками	Техника выполнения. Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча. Имитация приёма мяча в исходном положении. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны). В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны; б) разгибание и сгибание	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра	Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная

	<p>ног, имитируя приём и передачу мяча.</p> <p>Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястьях выпрямленных рук.</p> <p>Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.</p> <p>Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.</p> <p>Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).</p> <p>Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.</p>		
Нижняя прямая подача мяча	<p>Техника выполнения.</p> <p>Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.</p> <p>Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.</p> <p>Имитация подбрасывания мяча (без удара). Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.</p> <p>Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. Имитация подбрасывания и подача в целом. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.</p> <p>Нижняя подача с близкого расстояния партнёру.</p> <p>Нижняя подача через сетку с близкого расстояния. Нижняя подача через сетку с места подачи.</p>	<p>Показ. Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в парах.</p> <p>Учебная игра</p>	<p>Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная</p>
Формы контроля	<p>Выполнение контрольных упражнений. Соревнования (школьные, районные)</p> <p>Товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.</p>		<p>Двигательная, игровая, физкультурно-оздоровительная.</p>

**Календарно – тематическое планирование
1 год обучения – 34 ч**

№ п/п	Тема занятий	К-во часов	Дата	
			план	факт
1	Баскетбол. Т. б. на занятиях по баскетболу. Стойка игрока, перемещение шагом. Ловля мяча.	1	03.09	
2	Терминология, правила игры. Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и шагом.	1	10.09	
3	Перемещения в стойке, шагом и бегом. Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате). Ведение мяча шагом и бегом	1	17.09	
4	Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления. Ловля и передача одной от плеча. Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока	1	24.09	
5	Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом). Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча	1	01.10	
6	Перемещения в ходьбе и беге с заданиями. Ловля и передача двумя от головы. Ведение мяча с изменением направления	1	08.10	
7	Броски мяча в движении с двух шагов (бегом). Броски с дистанции двумя от груди. Основы знаний техники владения мячом. Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол)	1	15.10	
8	Остановка в два шага. Ловля и передача в движении. Ведение с изменением скорости. Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	1	22.10	
9	Остановка в два шага (по сигналу). Ловля и передача. Ведение с изменением скорости, направления, высоты. Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	1	05.11	
10	Броски мяча в движении одной от плеча, головы. Игры, игровые задания 2/1, 3/1. Учебно-двухсторонняя игра	1	12.11	
11	Остановка прыжком. Ловля и передача в движении со сменой мест. Ведение с сопротивлением (пассивным). Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей	1	19.11	
12	Повороты без мяча. Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага). Ведение с сопротивлением. Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	1	26.11	
13	Повороты с мячом. Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага). Ведение с сопротивлением. Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	1	03.12	
14	Вырывание, выбивание мяча. Броски с дистанции двумя от груди. Игры, игровые задания 3/2, 3/3. Учебно-двухсторонняя игра	1	10.12	
15	Повороты с мячом с передачей. Ловля и передача в движении с сопротивлением. Ведение финты. Броски мяча в движении с сопротивлением	1	17.12	
16	Перехват мяча. Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы. Учебная игра, тактика свободного нападения	1	24.12	
17	Перехват мяча (с броском в два шага). Броски с дистанции в прыжке. Учебная игра, тактика позиционное нападение	1	14.01	

18	Волейбол. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	1	21.01	
19	Правила соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.	1	28.01	
20	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой. Контрольные нормативы: ОФП.	1	04.02	
21	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах.	1	11.02	
22	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1	18.02	
23	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	25.02	
24	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	04.03	
25	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	11.03	
26	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	18.03	
27	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	25.03	
28	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.	1	08.04	
29	Нижняя прямая подача. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.	1	15.04	
30	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача	1	22.04	
31	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	29.04	
32	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	1	06.05	
33	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	1	13.05	
34	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	1	20.05	

2 год обучения – 34 ч				
1	Баскетбол. Комбинации упр. техники передвижений. Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов	1	03.09	
2	Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением. Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1)	1	10.09	
3	Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча	1	17.09	
4	Штрафной бросок двумя от груди. Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита	1	24.09	
5	Штрафной бросок одной от плеча. Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия	1	01.10	
6	Игры, эстафеты. Штрафной бросок двумя от головы. Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2	1	08.10	
7	Борьба за мяч отскочившего от щита. Учебно-двухсторонняя игра организаторские умения	1	15.10	
8	Игры, эстафеты. Добивание мяча в корзину	1	22.10	
9	Круговая тренировка. Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»	1	05.11	
10	Комбинации упр. технических приемов. Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра	1	12.11	
11	Комбинации упр. технических приемов. Взаимодействие через заслон	1	19.11	
12	Комбинации упр. технических приемов. Умения, помощь в судействе, учебная игра	1	26.11	
13	Комбинации упр. в играх эстафетах. Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка	1	03.12	
14	Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча) Учебно-двухсторонняя игра	1	10.12	
15	Комбинации упр. в играх эстафетах. Взаимодействие игроков учебно-двухсторонней игре.	1	17.12	
16	Комбинации упр. в играх эстафетах. Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	1	24.12	
17	Организация и проведение соревнований по баскетболу	1	14.01	
18	Волейбол. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	1	21.01	
19	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.	1	28.01	
20	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Инструкторская и судейская практика.	1	04.02	
21	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	1	11.02	
22	Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1	18.02	
23	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	1	25.02	
24	Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.	1	04.03	

25	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	1	11.03	
26	Нижняя прямая подача на точность. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Нижняя боковая подача на точность.	1	18.03	
27	Верхняя подача на точность. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	1	25.03	
28	Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	1	08.04	
29	Тактика нападения: индивидуальные действия. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития ловкости.	1	15.04	
30	Тактика нападения: командные действия. Контрольная игра	1	22.04	
31	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	1	29.04	
32	Контрольные нормативы: ОФП. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	06.05	
33	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	13.05	
34	Тактика нападения: командные действия. Контрольная игра	1	20.05	

Учебно-методическое обеспечение программы «Баскетбол. Волейбол»

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
2. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Учебник 1,2,3,4 «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011, 2012, 2014 гг.
5. А.П.Матвеев Учебник для 5,6-7, 8-9 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011 г.
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11 класса «Физическая культура» М: «Просвещение», 2011 г.
7. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д: ООО «Феникс», 2009 г.
8. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
9. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер» - М: «Вако», 2007 год.
10. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
11. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Тестовые вопросы и задания по физической культуре»-М: «Глобус», 2010 г.
12. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: «Глобус», 2009
13. А.Н.Каинов «Организация работы спортивных секций в школе»-Волгоград: «Учитель», 2012 г.
14. Под редакцией Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» М: «Просвещение», 2011 г.

Электронные и цифровые ресурсы

1. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
2. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3. Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4. <http://spo.1september.ru/urok/>
5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Пронумеровано, пронумеровано,
скреплено печатью
всего страниц 14
« 2 » сентябрь 2025

