

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9 г. Нижнеудинск»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол №1  
от «28» августа 2023

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/ Матюшкина Д.С.  
Протокол № 1\_  
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы:  
\_\_\_\_\_/ Гостяева И.А.  
Приказ № 128-од от  
«30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
школьного спортивного клуба «Лидер»  
(10-11 классы)**

Авторы программы: Салдайтене И.Д., Сарин  
В.А., учителя физической культуры

2023год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 10- 11 классов основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Закон РО от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в РО»; 3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утв. приказом от 17.12.2010 № 1897 , в редакции от 29.12.2014г., 31.12.2015г., 29.06.2017г)
4. Концепция развития физического образования в РФ;
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.

### **Цель учебного курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»:**

- мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни,
- формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.
- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся,
- воспитание личностных качеств,
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### **Цель конкретизирована следующими задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа, всего 35 часов в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию

здоровьесберегающих практик.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 10-11 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО и концепцией физического воспитания.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### **Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности**

|            |              |                |                 |
|------------|--------------|----------------|-----------------|
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
|------------|--------------|----------------|-----------------|

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 1.Самоопре-<br>деление 2.Смысло-<br>образование | 1.Соотнесение<br>известного и<br>неизвестного<br>2.Планирование<br>3.Оценка<br>4.Способность к<br>волевому усилию | 1.Формулирование цели<br>2. Выделение<br>необходимой информации<br>3. Структурирование<br>4. Выбор эффективных<br>способов решения<br>учебной задачи<br>5.Рефлексия<br>6.Анализ и синтез<br>7.Сравнение<br>8.Классификации<br>9.Действия постановки и<br>решения проблемы | 1.Строить<br>продуктивное<br>взаимодействие между<br>сверстниками и<br>педагогами<br>2.Постановка вопросов<br>3.Разрешение<br>конфликтов |
|---|---|---|--|

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

**Предметные результаты:** 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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 свое поведение в жизненных ситуациях; •  
отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся смогут получить 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 приемов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов 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 приемы и тактические действия;
- контролировать свое 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.

**Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»**  
стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

**Способы проверки результатов**

- Диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях; •  
сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»  
В 10 -11 КЛАССАХ**

| № п/п                        | Наименование раздела/темы   | Количество | Форма организации видов деятельности  |
|------------------------------|---|------------|---|
| <b>Баскетбол (13 часов)</b>  |   |            |   |
| <i>Технические действия:</i> |   |            |   |
| 1.                           | <p>Совершенствование передвижений и остановок игрока.</p> <p>Стойки игрока.</p> <p>Перемещение в стойке</p> <p>Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинация из основных</p> <p>Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинация из основных</p> | 3          | <p>Комбинированные занятия.</p> <p>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.</p> |
| 2.                           | <p>Передача мяча. Бросок мяча в движении</p> <p><i>Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.</i></p> <p><i>Броски одной рукой в движении (после ведения).</i></p>   | 3          | <p>Комбинированные занятия.</p> <p>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.</p> |
| 3.                           | <p>Бросок мяча в прыжке</p> <p><i>Броски одной рукой в прыжке, без сопротивления защитника и с противодействием</i></p>   | 2          | <p>Комбинированные занятия.</p> <p>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.</p> |
| <i>Тактические действия</i>  |   |            |   |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 4. | <p>Игра в защите</p> <p><i>Выравнивание и выбивание мяча.</i></p> <p><i>Перехват мяча.</i></p> <p><i>Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</i></p>  | 1 | <p>Комбинированные занятия.</p> <p>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.</p> |
|    | <p><i>Тактические действия в нападении.</i></p> <p><i>Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».</i></p> <p><i>Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон».</i></p> <p><i>Взаимодействие игроков</i></p>   |   |   |
| 5. | <p>Игра в нападении</p> <p><i>Выравнивание и выбивание мяча.</i></p> <p><i>Перехват мяча.</i></p> <p><i>Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</i></p> <p><i>Тактические действия в нападении.</i></p> <p><i>Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».</i></p> <p><i>Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите</i></p> | 1 | <p>Комбинированные занятия.</p> <p>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.</p> |
|    | <p><i>восьмерка).</i></p>  |   |   |
| 6. | <p>Двухсторонняя игра</p> <p><i>Игра по правилам баскетбола</i></p>  | 1 | <p>Целостно-игровые занятия.</p> <p>Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных</p>  |

|                            |   |   |  |
|----------------------------|---|---|--|
| 7.                         | Судейство и организация соревнований<br><i>Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству</i>                           | 1 | правил.<br>Целостно-игровые занятия.<br>Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных   |
| 8.                         | Участие в соревнованиях<br><i>Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях</i>                      | 1 | правил.<br>Целостно-игровые занятия.<br>Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.   |
| <b>Волейбол (12 часов)</b> |   |   |  |
| 9.                         | Верхняя передача двумя руками в прыжке<br><i>Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку.<br/>Передача мяча сверху, стоя</i> | 1 | Однонаправленные занятия.<br>Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.   |
| 10.                        | Передача двумя руками назад<br><i>Передача мяча у сетке и в прыжке через</i>  | 1 | Однонаправленные занятия.<br>Посвящены только одному из компонентов подготовки   |
|                            | <i>сетку.<br/>Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</i>   |   | общефизической подготовке.   |
| 11.                        | Прямой нападающий удар<br><i>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.<br/>Прямой нападающий удар</i>        | 1 | Комбинированные занятия.<br>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| 12.                        | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите<br><i>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.</i> | 2 | Комбинированные занятия.<br>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая             |
| 13.                        | Одиночное блокирование и страховка<br><i>Одиночное блокирование и страховка</i>   | 1 | подготовка.<br>Однонаправленные занятия.<br>Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или   |



|                          |  |   |   |
|--------------------------|--|---|---|
| 14.                      | <p>Двусторонняя учебная игра</p> <p><i>Игры и игровые задания по упрощенным правилам.</i></p>  | 2 | <p>Целостно-игровые занятия.</p> <p>Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил</p>   |
|                          | <p><i>Игра по правилам.</i></p> <p><i>Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.</i></p>   |   |   |
| 15.                      | <p>Командные тактические действия в нападении и защите</p> <p><i>Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите.</i></p> <p><i>Игры и игровые задания по усложненным правилам, с</i></p>                      | 2 | <p>Комбинированные занятия.</p> <p>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.</p> |
| 16.                      | <p>Судейская практика</p> <p><i>Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.</i></p> <p><i>Жесты судей.</i></p>   | 1 | <p>Целостно-игровые занятия.</p> <p>Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.</p>  |
| 17.                      | <p>Соревнования</p> <p><i>Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях</i></p>   | 1 | <p>Целостно-игровые занятия.</p> <p>Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.</p>  |
| <b>Футбол (10 часов)</b> |  |   |   |
| <i>Техника игры</i>      |  |   |   |
| 18.                      | <p>Удары по мячу, остановка мяча</p> <p><i>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</i></p> <p><i>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения</i></p> | 1 | <p>Однонаправленные занятия.</p> <p>Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.</p>   |

|                     |  |   |  |
|---------------------|--|---|--|
| 19.                 | Ведение мяча, ложные движения (финты)<br><i>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.</i> | 1 | Однонаправленные занятия.<br><br>Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.   |
| 20.                 | Отбор мяча, перехват мяча<br><i>Перехват, выбивание мяча.<br/>Удар (нас), прием мяча, остановка.</i>   | 1 | Однонаправленные занятия.<br><br>Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.   |
| 21.                 | Вбрасывание мяча<br><i>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</i>   | 1 | Однонаправленные занятия.<br><br>Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.   |
|                     |  |   | общефизической подготовке.   |
| 22.                 | Техника игры вратаря<br><i>Игра вратаря</i>  | 1 | Однонаправленные занятия.<br><br>Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.   |
| <i>Тактика игры</i> |  |   |  |
| 23.                 | Тактические действия, тактика вратаря<br><i>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br/>Командные действия.</i>  | 1 | Комбинированные занятия.<br><br>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| 24.                 | Тактика игры в нападении и защите<br><i>Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.<br/>Игра по правилам.</i>  | 1 | Комбинированные занятия.<br><br>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| 25.                 | Судейская практика<br><i>Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.</i>   | 1 | подготовка.<br>Целостно-игровые занятия.<br><br>Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных   |

|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
| 26. | Соревнования<br><i>Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях</i> | 2 | Целостно-игровые занятия.<br><br>Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
|-----|---|---|---|

**Учебно-методические пособия, используемые для реализации программы**

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.
5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
6. *Настольная* книга учителя физической культуры: справ-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.
7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.
8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.
9. *Физическое* воспитание учащихся 10–11 классов: пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1998. – 112 с.
10. *Физическая* культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, И.М. Туревской, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М.Я.Виленского. – 4-е издание – М.:Просвещение, 2015.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» В 10 -11 КЛАССАХ**

| <i>№ урока</i>         | <i>Раздел учебного курса</i>                              | <i>Кол-во часов</i> |
|------------------------|---|---------------------|
| <b>Баскетбол (13ч)</b> |   |                     |
| 1                      | Совершенствование передвижений и <u>остановок игрока.</u> | 1                   |
| 2                      | Совершенствование передвижений и остановок игрока.        | 1                   |
| 3                      | Совершенствование передвижений и остановок игрока.        | 1                   |
| 4                      | Передача мяча. Бросок мяча в движении                     | 1                   |
| 5                      | Передача мяча. Бросок мяча в движении                     | 1                   |
| 6                      | Передача мяча. Бросок мяча в движении                     | 1                   |
| 7                      | Бросок мяча в прыжке                                      | 1                   |
| 8                      | Бросок мяча в прыжке                                      | 1                   |
| 9                      | Игра в защите   | 1                   |
| 10                     | Игра в нападении  | 1                   |
| 11                     | Двухсторонняя игра  | 1                   |
| 12                     | Судейство и организация соревнований                      | 1                   |
| 13                     | Участие в соревнованиях                                   | 1                   |
| <b>Волейбол (12ч)</b>  |   |                     |
| 14                     | Верхняя передача двумя руками в прыжке                    | 1                   |
| 15                     | Передача двумя руками назад                               | 1                   |
| 16                     | Прямой нападающий удар                                    | 1                   |
| 17                     | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите         | 1                   |
| 18                     | Совершенствование приема мяча с подачи <u>и в защите</u>  | 1                   |
| 19                     | Одиночное блокирование и страховка                        | 1                   |
| 20                     | Двусторонняя учебная игра                                 | 1                   |
| 21                     | Командные тактические действия нападении и защите         | 1                   |
| 22                     | Командные тактические действия нападении и защите         | 1                   |
| 23                     | Судейская практика  | 1                   |
| 24                     | Соревнования  | 1                   |
| 25                     | Удары по мячу, остановка мяча                             | 1                   |
| 26                     | Ведение мяча, ложные движения (финты)                     | 1                   |
| 27                     | Отбор мяча, перехват мяча                                 | 1                   |
| 28                     | Вбрасывание мяча  | 1                   |
| 29                     | Техника игры вратаря                                      | 1                   |
| 30                     | Тактические действия, тактика вратаря                     | 1                   |
| 31                     | <u>Тактика игры в нападении и защите</u>                  | 1                   |
| 32                     | Судейская практика  | 1                   |
| 33                     | Судейская практика  | 1                   |
| 34                     | <u>Соревнования</u>                                       | 1                   |



