

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гадалейская средняя общеобразовательная школа»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Спортивные игры»**

Автор программы: Наксалаева М.А.  
Учитель физкультуры и ОБЖ  
МОУ «Гадалейская СОШ»

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Календарно-тематическое планирование
5. Оценочные материалы
6. Литература

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» соответствует современным достижениям в сфере техники и спорта, запросам родителей и детей МОУ «Гадалейская СОШ».

Дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию их свободного времени. (273-ФЗ, ст.75, п.1)

Отличительной особенностью программы является то, что программа особо внимание направляет на спортивную игру волейбол. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

### **Цель:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом,
- популяризация игры в волейбол среди учащихся школы,
- пропаганда ЗОЖ.
- формирование сборной команды школы по волейболу,
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

### **Задачи:**

- овладеть теоретическими и практическими приемами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.

По окончании занятий учащиеся 5-7 классов должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся 8-11 классов должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и

планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия.

Программа рассчитана на 68 часов в год с проведением занятий 2 раза в неделю для 5-8 классов и на 102 часа с проведением занятий 3 раза в неделю в 8-11 классах, продолжительность занятий 1 час. Программа разработана учителем физкультуры Наксалаевой М.А.

**Формы организации образовательного процесса:** При проведении занятий используются различные формы обучения. В зависимости от числа обучающихся: групповая и индивидуальная. Групповая форма обучения преобладает, так как, в разновозрастном коллективе соревновательные способности важны.

- Игра
- Упражнение
- Коллективная творческая деятельность
- Соревнования

**Планируемые результаты:** по результатам освоения программы, учащиеся приобретут знания, умения и навыки:

- умение самостоятельно работать над спортивными элементами, упражнениями;
- знание основ физической культуры;
- владение техникой разных игр;
- развитая творческая активность, художественная культура;
- знание спортивных достижений;
- обладать терпением, аккуратностью, проявлять фантазию;
- проявлять интерес к соревнованиям;

**Компетенции приобретенные учащимися по результатам освоения программы:**

У учащихся развивается воображение, произвольное внимание, зрительная память, глазомер, чувство формы, ритма, гармонии, восприятия пространственных представлений площадки. Воспитывается любовь к прекрасному, к точности, аккуратности. Формируется терпение, усидчивость, стремление довести до конца начатое дело. Стремление к победе. Занятия в объединении «Спортивные игры» в значительной степени способствуют развитию индивидуальных способностей учащихся, вызывают у них стремление овладевать знаниями и умениями сверх обязательных программ.

## 2. Учебный план

№	Учебный материал	Классы						
		5	6	7	8	9	10	11
<b>Перемещения</b>								
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед	Р	З	С	+	+	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+	+	+





<b>Судейская практика</b>										
1	Судейство учебной игры в волейбол							1	1	

### 3. Тематическое планирование 5-8 класс

Тема	Количество часов
Теория	В процессе занятий
Стойки и перемещения	5
Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении)	15
Нижняя прямая подача.	20
Прием мяча снизу двумя руками.	15
Обучение тактическим действиям при выполнении подачи (в нападении)	5
Обучение тактическим действиям при выполнении передачи мяча (в нападении)	5
Обучение тактическим действиям при приеме подач (в защите)	3
Всего	68

### Тематическое планирование 9-11 класс

Тема	Количество часов
Теория	В процессе занятий
Верхняя прямая подача мяча	
Передача мяча через сетку в прыжке.	2
Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)	2
Прием мяча, отраженного сеткой.	5
Прямой нападающий удар.	20
Одиночное блокирование.	5
Перемещения с имитацией технических приемов.	15
Прием мяча сверху двумя руками с падением – перекатом на спину.	5
Нападающий удар с переводом.	5
Двойной блок	5
Обучение тактическим действиям при выполнении передачи для нападающего удара	14
Обучение тактическим действиям при выполнении нападающего удара.	14
Обучение групповым тактическим действиям в нападении.	5
Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.	5
Всего	102

### Календарно-тематическое планирование 5-8 класс

№	Тема занятия	Дата
---	--------------	------

1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	
2	Стойка игрока (исходные положения)	
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	
7	Игровое занятие с элементами волейбола..	
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
10	Эстафеты с различными способами перемещений	
11	Разучивание передачи мяча сверху двумя руками над собой.	
12	Передачи мяча сверху двумя руками над собой	
13	Передачи мяча сверху двумя руками над собой	
14	Игровое занятие с элементами волейбола.	
15	Разучивание передачи мяча сверху двумя руками у стены	
16	Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте.	
17	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах.	
18	Игровое занятие	
19	Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте.	
20	Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх.	
21	Передачи мяча сверху двумя руками в парах с варьированием расстояния и траектории.	
22	Передачи мяча сверху двумя руками в парах с варьированием расстояния и траектории.	
23	Игровое занятие	
24	Разучивание приема мяча снизу двумя руками.	
25	Прием мяча снизу двумя руками.	
26	Прием мяча снизу двумя руками.	
27	Игровое занятие	
28	Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте.	
29	Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением лицом вперед.	
30	Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением боком приставными шагами.	
31	Игровое занятие	
32	Приём мяча с подачи у стены	
33	Прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками.	
34	Прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками.	
35	Прием мяча после отскока от пола в парах и у стены.	
36	Прием мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнер.	
37	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	
38	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	
39	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	
40	Разучивание нижней прямой подачи мяча.	
41	Нижняя прямая подача мяча.	



42	Нижняя прямая подача мяча.	
43	Нижняя прямая подача мяча.	
44	Подача через сетку с расстояния 6-9м.	
45	Подача через сетку с расстояния 6-9м.	
46	Нижняя прямая подача мяча. Двусторонняя игра.	
47	Передачи мяча в тройках 6-3-4. Двусторонняя игра.	
48	Передачи мяча в тройках 6-3-4.	
49	Подвижные игры с верхней передачей мяча «Эстафета у стены».	
50	Передачи мяча в тройках 1-3-2.	
51	Передачи мяча в тройках 1-3-2.	
52	Подвижные игры с верхней передачей мяча «Мяч в воздухе».	
53	Передачи мяча в тройках 5-3-4.	
54	Передачи мяча в тройках 5-3-4.	
55	Подвижные игры с верхней передачей мяча «Мяч над сеткой».	
56	Передачи мяча в тройках 1-3-2.	
57	Передачи мяча в тройках 1-3-2.	
58	Подвижные игры с верхней передачей мяча «Вызов номеров».	
59	Передачи мяча в движении приставными шагами.	
60	Передачи мяча в парах через сетку. Двусторонняя игра.	
61	Подача нижняя прямая через сетку с расстояния 6м.	
62	Подача нижняя прямая через сетку с расстояния 6м.	
63	Подача нижняя прямая через сетку с расстояния 6м.	
64	Игра мини-волейбол (6-3-4 через сетку).	
65	Двусторонняя игра.	
66	Двусторонняя игра.	
67	Двусторонняя игра.	
68	Двусторонняя игра.	

Календарно-тематическое планирование 9-11 класс

№ п/п	Тема	дата
1	Передача сверху двумя руками в парах на месте, через сетку. Подача верхняя прямая. Прямой нападающий удар.	
2	Передача сверху двумя руками в тройках. Верхняя прямая подача с расстояния 6м.	
3	Передача сверху двумя руками через сетку. Верхняя прямая подача с расстояния 6м. Прямой нападающий удар из 3.4.	
4	Верхняя передача мяча в прыжке через сетку. Верхняя прямая подача с расстояния 6м. Прямой нападающий удар из 3.4.	
5	Верхняя передача мяча в прыжке через сетку во встречных колоннах в 3-х м. от сетки. Верхняя прямая подача с расстояния 6м. Прямой нападающий удар из 3.4.	
6	Передача сверху двумя руками в парах на месте. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Прямой нападающий удар из 3.4.	
7	Игра углом 6-3-4-6. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Прямой нападающий удар из 3.2.	
8	Игра углом 6-3-2-6. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Прямой нападающий удар из 3.2.	
9	Передача мяча в парах через сетку в прыжке. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Прямой нападающий удар из 3.2.	
10	Передача мяча сверху двумя руками в 3-ках. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Прямой нападающий удар.	
11	Передача мяча сверху двумя руками назад в парах. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	
12	Передача мяча сверху двумя руками назад в парах. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	
13	Передача мяча сверху двумя руками назад в 3-ках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	
14	Передача мяча сверху двумя руками назад в 3-ках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	
15	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча, отраженного сеткой.	
16	Передача мяча через сетку в прыжке. Передача сверху двумя руками назад в тройках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	
17	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой.	
18	Передача мяча сверху двумя руками назад в 3-ках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	
19	Передачи сверху двумя руками 2-3 над собой – партнеру. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	
20	Передачи сверху двумя руками 2-3 над собой – партнеру. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	
21	Передачи сверху двумя руками 2-3 над собой – партнеру. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	
22	Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	
23	Передачи мяча в тройках 6-3-4. . Верхняя прямая подача.	

	Прямой нападающий удар.	
24	Передачи мяча в тройках 6-3-2. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар	
25	Передачи мяча в тройках 5-3-4. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар	
26	Передачи мяча в тройках 5-3-2. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар	
27	Передачи мяча в тройках 1-3-2. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар	
28	Передачи мяча в тройках 1-3-4. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар	
29	Передача мяча сверху двумя руками назад в парах. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар	
30	Передача мяча сверху двумя руками назад в четверках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар	
31	Передача мяча сверху двумя руками назад в четверках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар	
32	Передача мяча через сетку в прыжке на точность. Нападающий удар из з.3 с передачи из з.2 (10кл). Двусторонняя игра.	
33	Передача мяча через сетку в прыжке на точность. Нападающий удар из з.3 с передачи из з.4 (10кл). Двусторонняя игра.	
34	Передача мяча сверху двумя руками назад (из з.3 за голову в з.2) Двусторонняя игра.	
35	Передача мяча сверху двумя руками назад ( из з. 3 за голову в з.2) Двусторонняя игра.	
36	Передача мяча сверху двумя руками назад через сетку (из з. 6-3-через сетку). Двусторонняя игра.	
37	Передача мяча сверху двумя руками назад через сетку (из з. 6-3-через сетку). Двусторонняя игра.	
38	Одиночное блокирование. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	
39	Одиночное блокирование. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	
40	Передачи мяча в разные зоны площадки соперника. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	
41	Передачи мяча в разные зоны площадки соперника. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	
42	Тактические действия при выполнении подачи. Двусторонняя игра.	
43	Тактические действия при выполнении подачи. Двусторонняя игра	
44	Одиночное блокирование. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	
45	Тактические действия при выполнении передачи мяча. Двусторонняя игра.	
46	Тактические действия при выполнении передачи мяча. Двусторонняя игра.	
47	Тактические действия при выполнении передачи для нападающего удара(9, 10, 11кл). Верхняя прямая подача.	

	Двусторонняя игра.	
48	Тактические действия при выполнении передачи для нападающего удара(9,10,11кл). Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	
49	Тактические действия при выполнении нападающего удара (9-11кл). Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	
50	Верхняя прямая подача. Прием мяча от подачи. Двусторонняя игра.	
51	Верхняя прямая подача. Прием мяча от подачи. Двусторонняя игра.	
52	Верхняя прямая подача. Прием мяча от подачи. Двусторонняя игра.	
53	Верхняя прямая подача. Прием мяча от подачи. Двусторонняя игра.	
54	Тактические действия при приеме нападающего удара. Нападающий удар. Двусторонняя игра.	
55	Тактические действия при приеме нападающего удара. Нападающий удар. Двусторонняя игра.	
56	Тактические действия при приеме нападающего удара. Нападающий удар. Двусторонняя игра.	
57	Прием мяча после подачи. Учебная игра.	
58	Прием мяча после подачи. Учебная игра.	
59	Прием мяча после подачи. Учебная игра.	
60	Действия в защите и нападении. Учебная игра.	
61	Действия в защите и нападении. Учебная игра.	
62	Действия в защите и нападении. Учебная игра.	
63	Прием мяча после подачи. Учебная игра.	
64	Прием мяча после подачи. Учебная игра.	
65	Прием мяча после подачи. Учебная игра.	
66	Тактические действия при выполнении передачи для нападающего удара(9, 10, 11кл). Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	
67	Тактические действия при выполнении передачи для нападающего удара(9, 10, 11кл). Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	
68	Тактические действия при выполнении передачи для нападающего удара(9, 10, 11кл). Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	
69	Тактические действия при выполнении передачи для нападающего удара(9, 10, 11кл). Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	
70	Тактические действия при выполнении нападающего удара (9-11кл). Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	
71	Тактические действия при выполнении нападающего удара (9-11кл). Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	
72	Тактические действия при выполнении нападающего удара (9-11кл). Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	
73	Тактические действия при выполнении нападающего удара (9-11кл). Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	
74	Действия в защите и нападении. Учебная игра.	
75	Действия в защите и нападении. Учебная игра.	

76	Действия в защите и нападении. Учебная игра.	
77	Действия в защите и нападении. Учебная игра.	
78	Действия в защите и нападении. Учебная игра.	
79	ОФП. Двусторонняя игра.	
80	ОФП. Двусторонняя игра.	
81	ОФП. Двусторонняя игра.	
82	ОФП. Двусторонняя игра.	
83	ОФП. Двусторонняя игра.	
84	ОФП. Двусторонняя игра.	
85	ОФП. Двусторонняя игра.	
86	ОФП. Двусторонняя игра.	
87	ОФП. Двусторонняя игра.	
88	ОФП. Двусторонняя игра.	
89	ОФП. Двусторонняя игра.	
90	ОФП. Двусторонняя игра.	
91	ОФП. Двусторонняя игра.	
92	ОФП. Двусторонняя игра.	
93	ОФП. Двусторонняя игра.	
94	ОФП. Двусторонняя игра.	
95	ОФП. Двусторонняя игра.	
96	ОФП. Двусторонняя игра.	
97	ОФП. Двусторонняя игра.	
98	ОФП. Двусторонняя игра.	
99	Двусторонняя игра.	
100	Двусторонняя игра.	
101	Двусторонняя игра.	
102	Двусторонняя игра.	

## 5. Оценочные материалы

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
<b>1. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1

	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11 12	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	1 2	
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13 14 15 16 17	4 6 6 6 7	3 5 5 5 5	2 3 3 3 3	1 2 2 2 2	3 5 5 5 6	2 4 4 4 5	1 2 3 3 3	0 1 2 2 2	
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2	
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1	
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2	
	<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
		2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1

3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
	14	9	7	5	3	7	5	4	2
4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	2	1
5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
	16	7	5	4	3	5	4	3	2
	17	8	6	4	3	6	4	3	2
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
	16	7	6	4	2	5	3	2	1
	17	8	7	5	3	6	5	3	2

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка								
			мальчики				девочки				
			высокий	Выше спелнего	средний	низкий	высокий	Выше спелнего	средний	низкий	
<b>III.</b> <i>Нападающий удар</i>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-	
		12	4	3	2	1	3	2	1	-	
		13	6	5	3	2	6	5	3	2	
		14	8	6	4	3	6	5	3	2	
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2	
		16	7	6	4	3	6	5	3	2	
		17	8	7	5	4	7	6	4	3	
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1	
		16	7	6	5	4	6	5	4	3	
		17	8	6	5	4	6	5	4	3	
	<b>IV.</b> <i>Блокирование</i>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
			14	2	1	1	-	2	1	-	-
15			5	4	2	1	4	3	2	1	
16			6	5	4	2	5	4	3	1	
17			8	6	4	3	7	5	3	1	
2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)		13	2	1	1	-	1	1	-	-	
		14	2	1	1	-	2	1	-	-	
		15	5	4	2	1	5	3	2	1	
		16	6	5	4	2	5	4	3	1	
		17	8	6	4	3	7	5	3	1	
3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)		15	4	3	2	1	3	2	2	1	
		16	5	4	3	2	4	3	3	1	
		17	6	5	4	2	5	4	3	1	

Основным **средством** являются физические упражнения.

Основной **формой** - являются учебно-тренировочные занятия.



**Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:**

1.	Мячи баскетбольные	30 штук
2.	Баскетбольные щиты	6 штук
3.	Гимнастическая стенка	18 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	12 штуки
5.	Гимнастические маты	25 штуки
6.	Скакалки	30 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
8.	Мячи для метания	50 штук
9.	Гантели различной тяжести	10 штук
10.	Обручи	30 штуки
11.	Фишки	15 штук
12.	Разный мелкий инвентарь	

### **7. Литература**

1. Баскетбол. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов.-М.:Физкультура и спорт, 1976.-48с.
2. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу.-М.:Физкультура и спорт, 1966.-184с.
3. Белов С.А. секреты баскетбола.-М. 'Физкультура и спорт, 1982.-72с.
4. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол.-Минск:Пламя,1986.-127с.Буден Джон Р. Современный баскетбол.-М.:Физкультура и спорт, 1987.-254с.
5. Генкин З.А., Яхонтов Е.Р. Баскетбол: Справочник.-М.:Физкультура и спорт, 1983.-224с.
- 6.Гомельский А.Я. Тактика баскетбола: Учебное пособие.-М..'Физкультура и спорт, 1996.-175с.
- 7.Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболиста.-М.:Физкультура и спорт, 1982.-224с.
8. Бымова Л.В., Короткой И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры.-М.:Физкультура и спорт, 1982.-224с.
9. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе.-М.:Физкультура и спорт, 1983.-128с.
- 10.Китин Л.С. Индивидуальные упражнения по баскетболу.-М.:Высшая школа, 1992.-108с.