

№ п/п	Дата	Тема занятия
БАСКЕТБОЛ – 22 часа		
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры. Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.
2		Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.
3		Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.
4		Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.
5		Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.
6		Организация и проведение соревнований по баскетболу. Баскетбол игра по правилам. Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.
7		Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.
8		Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила игры. Жесты судьи.
9		Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.
10		Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.
11		Броски мяча разными способами. Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.
12		Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.
ВОЛЕЙБОЛ – 22 часа		

13		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Перемещения и стойки волейболиста.
14		Перемещения и стойки волейболиста.
15		Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Игра по упрощенным правилам.
16		Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.
17		Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.
18		Прием и передача мяча снизу двумя руками. Командные действия. Расположение игроков при приеме
19		Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.
20		Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар.
21		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.
22		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.
23		Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.
24		Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС – 20 часов		
25		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения и развития игры настольный теннис. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка
26		Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка.

27		Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка.
28		Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.
29		Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.
30		Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча
31		Технические действия и тактика игры. Правила игры. Основы техники и тактики игры. Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач.
32		Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах. Обучение технике «срезка» мяча справа, слева.
33		Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Учебная игра
34		Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре. Учебная игра.