

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ Солонечнинская СОШ

 /И.В. Соловьёва/

Календарный план школьного спортивного клуба «Спортивные игры»
в МОУ Солонечнинская СОШ на 2022-2023 учебный год

№	Наименование разделов и тем	Количество
1.	Основы знаний (теоретические сведения)	
1.1.	Волейбол, баскетбол, как средство физического развития школьников	3
1.2.	Техника безопасности при занятиях волейболом, баскетболом	3
1.3.	Предупреждения травматизма	3
1.4.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.	3
2.	Общая физическая подготовка	
2.1.	Силовая подготовка	3
2.2.	Скоростная подготовка	3
2.3.	Развитие выносливости	3
2.4.	Развитие прыгучести	3
3.	Техническая подготовка	
3.1.	Перемещение и стойка волейболиста, баскетболиста	3
3.2.	Нападающий удар, ведение мяча	3
3.3.	Передача мяча	3
3.4.	Блокирование	3
3.5.	Подача мяча, передача	3
3.6.	Приемы мяча, броски мяча	3
3.7.	Тактическая подготовка	3
4.	Игровая подготовка	27
	ИТОГО ЧАСОВ	72