

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Недокурская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»  
на заседании МС  
от «30» августа 2023 г.  
Протокол № 1

«Согласовано»  
Заместитель директора УВР  
 Иванец В.В.  
«01» сентября 2023 г.

«Утверждено»  
Директор МКОУ «Недокурская СОШ»  
 Мелехина Т.Т.  
от «01» сентября 2023 г.  
Приказ № 03-02-173



**Программа**  
**школьного спортивного клуба «Олимпиец»**  
для обучающихся 2 – 9 классов  
на 2023 – 2024 гг.

**Составитель программы:**  
учитель физической  
культуры  
Гудкова Е.В.

п. Недокура, 2023 г.

# Содержание

- I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ.
- II. Программа школьного спортивного клуба «Олимпиец» по спортивно-оздоровительному направлению в 2-9 классах.
  - 1. Основные характеристики программы.
    - 1.1. Пояснительная записка.
    - 1.2. Особенности реализации программы.
    - 1.3. Планируемые результаты.
    - 1.4. Оздоровительные результаты программы.
    - 1.5. Ожидаемые результаты.
  - 2. Организационно-педагогические условия реализации программы.
    - 2.1. Учебно-тематический план по направлениям на 2023-2024 учебный год.
- III. Содержание программы.
  - 1. Бадминтон.
  - 2. Волейбол.
  - 3. Настольный теннис.
  - 4. Шахматы.
- III. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение.

## **общеразвивающих программ**

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (далее - общеразвивающие программы) в области физической культуры и спорта реализуются как для детей, так и для взрослого населения.

Содержание общеразвивающих программ и сроки освоения определяются образовательной организацией, осуществляемой образовательную деятельность.

Основной целью общеразвивающих программ может являться: организация досуга, укрепление здоровья, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни а также развитие и поддержка обучающихся, проявляющих высокие способности в области спортивной соревновательной деятельности.

Определены направления результатов освоения общеразвивающих программ в следующем формате:

- знать/понимать;
- уметь;
- владеть/использовать;
- личностные результаты в аспектах позитивного личностного развития обучающихся средствами физической культуры и спорта.

На программу принимаются обучающиеся, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального отбора.

Для обучающихся, осваивающих общеразвивающую программу, СанПиН установлен рекомендуемый режим занятий и максимальная нагрузка.

Результаты освоения конкретной общеразвивающей программы зависят от вида физкультурно-спортивной деятельности, возрастной категории и времени реализации, цели и задач программы.

Требования к результатам освоения общеразвивающих программ нормативно не закреплены - планируемые результаты освоения программ определяются и разрабатываются, исходя из содержания общеразвивающей программы.

Реализацию общеразвивающих программ осуществляют педагоги дополнительного образования: руководитель ШСК, инструктора по спорту, учителя физической культуры. Общеобразовательные общеразвивающие программы не проходят аккредитацию.

## **II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школьного спортивного клуба «Олимпиец» по спортивно-оздоровительному направлению**

### **1. Основные характеристики программы**

#### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа школьного спортивного клуба подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания и составлена на основе:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно -

эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

5. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);

6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;

7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений».

Программа является документом, определяющим эффективное построение многолетней подготовки и содействует успешному решению задач приобщения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки), видом организации дополнительного образования спортивной направленности и регионально климатическими условиями.

### **Отличительные особенности программы**

Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью, которая ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, включает средства общей физической и технической подготовки с учётом их использования в массовых спортивных соревнованиях и в организации активного отдыха.

Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста.

Эмоциональность образовательной и инструктивной направленности занятий, сочетание современных подходов в обучении, оздоровительных технологий, классических обучающих методик и методик общефизической подготовки.

Предоставляется возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества образовательного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития обучающихся, укрепление здоровья и с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в учреждении дополнительного образования спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа школьного спортивного клуба «Олимпиец» предназначена для физкультурно - спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа школьного спортивного клуба «Олимпиец» по спортивно оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как

необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся к соревновательному процессу, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

## 1.2. Особенности реализации программы

Особенностями программы ШСК «Олимпиец» является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), видом учреждения дополнительного образования спортивной направленности и регионально-климатическими условиями.

Срок реализации программы: 1 год. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся по направлению видов спорта и рассчитана на проведение от 1 до 36 часов в неделю (в зависимости от вида спортивного направления), всего 1126 часа в год. Возраст учащихся по направлениям и **видов спорта:**

- бадминтон: 8-9 лет;
- настольный теннис: 10-11 лет;
- шахматы: 11-12 лет;
- волейбол: 10-16 лет;

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а именно все занятия в школьном спортивном клубе «Олимпиец» проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. 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.

## 1.3. Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся 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:**

<b>Коммуникативные</b>	<b>Личностные</b>	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>
Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самоопределение Смыслообразование	Соотнесение известного и неизвестного. Планирование. Оценка	Формулирование цели. Выделение необходимой информации. Структурирование. Выбор эффективных способов решения учебной задачи. Рефлексия. Анализ и синтез.
Постановка вопросов		Способность к волевому усилию.	Сравнение. Классификации. Действия постановки и решения проблемы.
Разрешение Конфликтов.			

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 школьного спортивного клуба «Олимпиец» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- 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;
- значение циклических видов спорта и спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов 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;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**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;

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми и занятий лыжными гонками и лёгкой атлетике;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на секционных занятиях;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр;
- подготовка лыж к соревнованиям (смазка, ремонт).

#### **1.4. Оздоровительные результаты программы:**

- осознание учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

#### **1.5. Ожидаемый результат:**

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 года), результаты участия в соревнованиях в течении года.

## **2. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **2.1. Учебно-тематический план на 2023-2024 учебный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Направления</b>	<b>Всего часов</b>
1	Бадминтон	102
2	Волейбол	102
3	Настольный теннис	102
4	Шахматы	102

## **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2. ВОЛЕЙБОЛ**

#### **Теоретическая подготовка**

- История возникновения и развития волейбола.
- Правила безопасности при занятиях волейболом.
- Правила игры.
- Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
- Режим дня спортсмена.

#### **Общеразвивающие упражнения**

ОРУ на месте без предметов ОРУ

в движении без предметов ОРУ с набивными мячами  
ОРУ с волейбольными мячами  
ОРУ в парах

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

### **Техническая подготовка**

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

### **Тактическая подготовка**

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

### **Тематический план**

<b>№</b>	<b>Виды спортивной подготовки</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общеразвивающие упражнения	10
3	Общая физическая подготовка	25
4	Техническая подготовка	25
5	Специальная физическая подготовка	15
6	Тактическая подготовка	10
7	Участие в соревнованиях	5
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

## **4.ШАХМАТЫ**

### **Шахматные дебюты**

Дебют. План в дебюте. Дебютные принципы. Гамбиты. Выбор дебютного репертуара. Основные виды дебютов. Разыгрывание фигур. Принципы развития дебюта. Основные цели дебюта. Главное - быстрое развитие фигур и борьба за центр. Классификация дебютов. Дебют, с которого нередко делается мат. Преждевременный выход ферзем. Тренировочные партии.

### **Шахматные партии**

Мобилизация сил. Борьба за центр. Центры открытые, закрытые, фиксированные. Расположение пешек. Карлсбадская структура. Пешечный перевес. Взаимодействие сил. Пять типов взаимодействия фигур. Пять факторов, определяющих ценность фигур. Борьба за пешки и поля. Как активизировать собственные фигуры. Практическое управление по основам стратегии.

### **Виды защиты**

О шахматных планах. Как создается план игры. Оценка позиции. Тактические удары и комбинации. Завлечение и отвлечение. Перегрузка фигур. Промежуточный ход. Захват пункта.

#### **Атака с разных полей**

Атака на короля. Слабый пункт при рокировках. Контратака. Практические занятия. Разбор специально подобранных позиций. Анализ партий лучших шахматистов.

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы, темы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Шахматные дебюты	10 часов
2.	Шахматные партии	35 часов
3.	Виды защиты	35 часов
4.	Атака с разных полей	22 часа
<b>Итого</b>		<b>102</b>

#### ***IV. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение***

*Библиотечный фон (книгопечатная продукция):*

- *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- *Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева.* 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
- *Физкультура и спорт,* 1988.
- *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
- *Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой.* - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- *Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.* - М.: Издательство «СААМ», 1995.
- *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
- *Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С.* «Футбол». - 3-е изд.испр.доп.-М: Физкультура и спорт, 2002
- *методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.-М :Просвещение,2011*

#### **Демонстрационные печатные материалы:**

- таблица стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

#### **Технические средства и экранно-звуковые пособия:**

- компьютер и принтер;
- видеоматериалы;

#### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- маты гимнастические;
- мячи набивные (1кг., 2 кг.);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная;
- сетка волейбольная со стойками;
- аптечка медицинская;
- насос для накачивания мяче
- мячи волейбольные;
- конусы.

## Календарно-тематическое планирование секции «Шахматы»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1.	Организационное занятие	1	
2.	Доска и фигуры. Правила, определяющие игру	1	
3.	Шахматная нотация	1	
4.	Превращение пешек	1	
5.	Правило взятия на проходе	1	
6.	Рокировка	1	
7.	Ценность фигур и пешек	1	
8.	Некоторые случаи ничьи	1	
9.	Мат тяжелыми фигурами	1	
10.	Упражнения на мат	1	
11.	Как начинать партию?	1	
12.	Что делать после дебюта?	1	
13.	Использование большого материального перевеса	1	
14.	Правило квадрата	1	
15.	Король и крайняя пешка против короля	1	
16.	Использование геометрических мотивов	1	
17.	Связка	1	
18.	Двойной удар	1	
19.	Открытое нападение	1	
20.	Открытый шах	1	
21.	Двойной шах	1	
22.	Что такое комбинация?	1	
23.	Жертва слона на h7 /h2/	1	
24.	Коневые комбинации	1	
25.	Комбинации на завлечение	1	
26.	Блокировка,спертый мат	1	
27.	Комбинации на отвлечение	2	
28.	Комбинации на освобождение поля	2	
29.	Комбинации на освобождение линии	2	
30.	Комбинации на уничтожение защитника	2	
31.	Изоляция и перекрытие, захват пункта	2	
32.	Шахматные задачи	2	
33.	Ловушки	2	
34.	Атака на нерокировавшего короля	2	
35.	Атака на короля при односторонних рокировках	2	
36.	Атака на короля при разносторонних рокировках	2	
37.	Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях	2	
38.	Отдаленная проходная пешка	2	
39.	Защищенная проходная пешка	2	
40.	Борьба ферзя против пешки	2	
41.	Некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе	2	
42.	Элементарные ладейные окончания	2	
43.	Некоторые технические приемы в ладейных окончаниях	2	
44.	Окончания, в которых слон сильнее коня	2	
45.	Окончания, в которых конь сильнее слона	2	
46.	Окончания с одноцветными слонами	2	
47.	Окончания с разноцветными слонами	2	

48.	«Хорошие» и «Плохие » слоны	2	
49.	Сильные и слабые пункты	2	
50.	Пешечные слабости	2	
51.	Открытая линия	2	
52.	7 я /2 я/горизонталь	2	
53.	Испанская партия	2	
54.	Как изучать дебют?	2	
55.	Простейшие ладейные эндшпили: ладья с пешкой и королём, против ладьи и короля	2	
56.	Простейшие лёгкофигурные окончания: мат двумя слонами одинокому королю	2	
57.	Шахматный турнир	2	
58.	Простейшие лёгкофигурные окончания: мат конём и слоном одинокому королю	2	
59.	Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли	2	
60.	Шахматный турнир	2	
61.	Тактический приём «перекрытие»	2	
62.	Тактический приём «рентген»	2	
63.	Шахматный турнир	2	
64.	Шахматный праздник	2	

#### Календарно-тематическое планирование секции «Волейбол»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	3	
2.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	3	
3.	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	3	
4.	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	3	
5.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	3	
6.	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	3	
7.	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	3	
8.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	3	
9.	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	3	
10.	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	3	
11.	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	3	
12.	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	3	
13.	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	3	
14.	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	3	
15.	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	3	
16.	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	3	
17.	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	3	

18.	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	3	
19.	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	3	
20.	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	3	
21.	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	3	
22.	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	3	
23.	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	3	
24.	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	3	
25.	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	3	
26.	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	3	
27.	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	3	
28.	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	2	
29.	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	2	
30.	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	3	
31.	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2	
32.	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	3	
33.	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	3	
34.	Система игры в защите. Соревнования между групп.	2	
35.	Повторение пройденного материала в учебной игре.	2	
36.	Задание на лето. Учебная игра.	2	