

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»
г. Людиново Калужской области

Принята
на педагогическом совете
протокол № 1
от 29.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ
«Средняя школа №4»

Т.А. Макаренко
29.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»

Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся: 13-14 лет

Автор программы:
Соболева Ляна Сергеевна,
Учитель физической культуры

г. Людиново
2023 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год для детей 14-15 лет, стартового уровня освоения.

О предмете и его роли в обществе

Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или спорта. Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 года №1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Устав МКОУ «Средняя школа №4».
9. Положение об организации дополнительного образования обучающихся в МКОУ «Средняя школа №4».

Актуальность сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно умственным, физическом и психологическом развитии. Занятия по ОФП в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогает предупредить умственную работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения основанные на игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному

росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Новизна программы заключается в том, что в ней прослеживается углубленное изучение спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. Механизм зачета общеобразовательной организации результатов, полученных детьми в ходе освоения общеобразовательных программ общей физической подготовки к сдаче нормативов ГТО. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Практическая значимость программы заключается в её структуре, которая представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Отличительная особенность

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе. Набор в секцию производится без учета Антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью. В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

Программа модифицированная.

Особенности возрастной группы.

Обучение рассчитано на детей 14-15 лет.

Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется.

Количество занимающихся 15 - 18 человек.

Уровень освоения программы – стартовый.

Объем программы – 34 часа в год.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 учебные недели в год.

Условия реализации программы.

При реализации данной программы учитываются возрастные, индивидуально-психологические особенности обучающихся, делается опора на интерес (содержание программы и формы занятий выстраиваются педагогом таким образом, чтобы развить и закрепить естественный интерес детей к данному виду спорта), систематичность и

последовательность, развитие сотрудничества, выстраивание в группе партнерских отношений, наставничество старших детей над младшими.

1.2. Цель и задачи

Цель программы укрепление здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
2. Обучение игровой и соревновательной деятельности.
3. Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Воспитательные:

1. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.
2. Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
3. Воспитать умение работать в группе, команде;

Развивающие:

1. Развивать у обучающихся двигательные способности (силу, координацию движений, выносливость, гибкость);
2. Развивать у обучающихся память и мышление.
3. Развитие инициативы и творчества учащихся.

1.3. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Легкая атлетика	9			
1.1	Правила техники безопасности на Занятиях. Основы знаний.		1		Практическая работа
1.2	Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.			2	Практическая работа
1.3	Ходьба и медленный			2	Практическая

	бег. Бег на короткие дистанции до 30-60м.				работа
1.4	Прыжки в длину с места, с разбега.			2	Практическая работа
1.5	Метание мяча с места, на дальность, в цель.			2	Практическая работа
2.	Раздел 2. Гимнастика	8			
2.1	Строевые упражнения.		1	1	Практическая работа
2.2	Прыжки со скакалкой.			1	Практическая работа
2.3	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.			1	Практическая работа
2.4	Развитие координационных, силовых способностей			1	Практическая работа
2.5	Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами			1	Практическая работа
2.6	Комплекс гимнастических упражнений			2	Практическая работа
3	Раздел 3. Баскетбол	7			
3.1	Правила поведения во время игры баскетбол.		1		Практическая работа
3.2	Стойки и перемещения			1	Практическая работа
3.2	Остановки баскетболиста			1	Практическая работа
3.3	Передачи и ловля мяча			2	Практическая работа
3.4	Ведение мяча			1	Практическая работа
3.5	Броски в кольцо			1	Практическая работа
4	Раздел 4. Волейбол	9			
4.1	Ознакомление С правилами игры в баскетбол		1		Практическая работа
4.2	Верхняя прямая подача. Нижняя подача.			2	Практическая работа
4.3	Прием мяча с снизу			2	Практическая работа
4.4	Передачи мяча			2	Практическая работа

4.5	Подвижные игры и эстафеты.			1	Практическая работа
4.6	Проверка уровня физической подготовленности			1	Сдача нормативов
6	Итоговое занятие	1	-	1	Диагностика
Итого		34	4	30	

1.4. Содержание программы

Раздел 1: Легкая Атлетика

Теория. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Как укрепить свои кости и мышцы. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений. Режим дня и режим питания.

Практика. Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Раздел 2: Гимнастика.

Теория. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, предметами. Упражнения со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Комплексы гимнастических упражнений.

Раздел 3: Баскетбол

Теория. Ознакомление с ТБ в спортивном зале и во время проведения спортивных игр (баскетбол, волейбол) В чем сила командной игры.

Практика. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты двумя руками и прыжком. Повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Раздел 4: Волейбол

Теория. Правила поведения во время игры в волейбол.

Практика. Верхняя прямая подача. Нижняя подача мяча. Прием мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: Прием, передачи, блокирование. Передача у сетки в прыжке и через сетку. Передача мяча в сетку стоя спиной к цели. Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заднюю часть площадки. Подвижные игры и эстафеты.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- возникновении и развитии физической культуры, её связи с трудовой и военной деятельностью, спортивных достижениях олимпийских чемпионов;

- физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- способах регулирования (дозирования) физической нагрузки; подготовке самостоятельных мест занятий физическими упражнениями;
- разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих, соревновательных и т.п.;
- причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- об особенностях игры в волейбол, баскетбол.

Обучающиеся будут уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять простейшие, гимнастические упражнения;
- проводить закаливающие процедуры (обтирание, обливание под душем);
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений
- демонстрировать уровень физической подготовленности:
«Примерные минимальные требования к физической подготовленности».

Личностные:

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям поведению учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений упражнений спортивно – оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия и техническим требованиям и правилам безопасности;

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (приложение 1)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал.

1. Волейбольная сетка.

2. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.
3. Спортивная форма
4. Скамейки гимнастические.
5. Шведская стенка.
6. Обручи гимнастические.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ (Дистанционно образовательные технологии), в том числе к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

2.3. Формы аттестации

Определение уровня подготовленности обучающихся к сдаче ГТО, нормативов на «Президентских состязаниях» в рамках ШСК.

Для определения результативности освоения программы применяется промежуточная аттестация в следующей форме: Тестирование, анкетирование, мониторинг подготовленности.

Промежуточная аттестация проводится по теории и практике.

Теоретические вопросы проводятся в виде тестов, практические в виде сдачи нормативов.

Приложение 1, Приложение 2

2.4. Контрольно-оценочные материалы

В начале обучения оформляется протокол учета результатов каждого обучающегося в группе (для сравнения с результатами в конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование, на котором обучающиеся должны показать определенный результат. Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль состояния здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

2.5. Методическое обеспечение

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактически и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку.

Овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление

здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала),
- беседы,
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений),
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования),
- просмотр видео - записей,
- домашняя самостоятельная работа,

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

Словесные: рассказ, беседа, объяснение;

Наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение

Аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

Практические: упражнения

Метод игры.

Методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

2.6. Рабочая программа (приложение 1)

2.6.1. Программа воспитания

Целью таких занятий по ОФП становится приобщение ребят к общечеловеческим культурным ценностям.

В процессе тренировок педагог обращает внимание на потребности детей, их личностные особенности, восприятие окружающего мира, на психолого-педагогическую поддержку, необходимость игровой деятельности. В работе с детьми используются приемы и средства, исключая психическое и физическое давление, принуждение, моделируются различные воспитывающие ситуации.

Большое значение имеют тренировки и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Организация

тренировок позволяет формировать сознательность, формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение.

Систематические тренировки общей физической культуре позволяют сформировать у обучающихся отношение к окружающему миру, необходимость в правильном формировании режима дня, режима работы и отдыха.

ОФП имеет существенное значение для воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков у школьников.

Программа способствует формированию основ физической и духовной культуры личности, повышению ресурсов здоровья, как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

2.7. Список литературы

Список литературы для педагога

- 1 Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006;
- 2 Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988;
- 3 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980;
- 4 Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009;
- 5 Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010;
- 6 Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990;
- 7 Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982;
- 8 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. -
- 9 Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - М.,2005;
- 10 Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на - Дону,2002;
- 11 Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996;
- 12 Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009;

Список литературы для учащихся и родителей:

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001;
- 2 Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001;
- 3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979;
- 4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007;
- 5.Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, VK-мессенджер, Сферум; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

**Календарно - тематическое планирование
программы «Волейбол» возраст 12-15 лет.
педагог дополнительного образования Соболева Ляна Сергеевна
группа 1 года обучения**

№ занятия	№ темы	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Содержание деятельности			
					Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
					Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1	1	<i>Инструктаж по технике безопасности</i>	01.09	1	1	групповая		
2	2	Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	08.09	1			1	групповая
3	3	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	15.09	1			1	групповая
4	4	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и	22.09	1			1	групповая

		тактических действий						
5	5	Игры развивающие физические способности Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	29.09	1			1	групповая
6	6	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.	06.10	1			1	групповая
7	7	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками	13.10	1			1	групповая
8	8	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	20.10	1			1	групповая
9	9	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча.	27.10	1			1	групповая
10	10	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу	10.11	1			1	групповая

		двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.						
11	11	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	17.11	1			1	групповая
12	12	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра	24.11	1			1	групповая
13	13	Приемы мяча.	01.12	1			1	групповая
14	14	Прием мяча с падением.	08.12	1			1	групповая
15	15	Блокирование одиночное	15.12	1			1	групповая
16	16	Блокирование групповое	22.12	1			1	групповая
17	17	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	12.01	1			1	групповая
18	18	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	19.01	1			1	групповая
19	19	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	26.01	1			1	групповая
20	20	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	02.02	1			1	групповая
21	21	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и	09.02	1			1	групповая

		перекатом на грудь. Учебная игра.						
22	22	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	16.02	1			1	групповая
23	23	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки.	02.03	1			1	групповая
24	24	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	09.03	1			1	групповая
25	25	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	16.03	1			1	групповая
26	26	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	30.03	1			1	групповая
27	27	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	06.04	1			1	групповая
28	28	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	13.04	1			1	групповая
29	29	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра	20.04	1			1	групповая
30	30	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	27.04	1			1	групповая
31	31	Выбор места для выполнения нападающего удара.	04.05	1			1	групповая

32	32	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	11.05	1			1	групповая
33	33	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	18.05	1			1	групповая
34	34	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	25.05	1			1	групповая
34	34	Итоговая аттестация						
ИТОГО:				34	1		33	