

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры

Управление образования и молодежной политики администрации Октябрьского района

МБОУ «Андринская СОШ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1
от 26 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем директора по ВР
Карайченцевой В.Л.
28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№ 523 от 29 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
спортивно-оздоровительное направление
для обучающихся 5 класса

Составитель:
Бова Владимир Александрович

пгт. Андра, 2023 год

Содержание рабочей программы:

1. Пояснительная записка	3
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
4. Тематическое планирование.	7

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту в 5 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для обучающихся 5 классов составлена в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Программа нацелена на укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи программы внеурочной деятельности являются:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана на проведение занятий (1 час в неделю) и предусматривает реализацию в объёме: 5 класс - 34 часа.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

В основу изучения курса внеурочной деятельности «Волейбол» положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного

общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые не обязательно должны быть положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немыслимо существование гражданина и гражданского общества.

Программа предусматривает вариативные формы контроля уровня освоения обучающимися содержания разделов (тем):

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
 - тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
 - сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного, районного уровня, матчевых и товарищеских встреч

Содержание курса внеурочной деятельности

Основные разделы программы:

1. Общие основы волейбола.
2. Обучение основам техники волейбола.
3. Обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание волевых качеств

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике игры в волейбол, физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике игры в волейбол, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России Основные понятия физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и саморазвитие.
2. История развития волейбола Родина волейбола. Первые правила волейбола. Этапы развития игры.
3. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание. Самоконтроль. Самомассаж. Средства восстановления

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения

Обучение строевым упражнениям, выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем и т.д. на основе школьного программного материала.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза.

3. Акробатические упражнения

Группировки в присяде. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных и.п.. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

4. Легкоатлетические упражнения

Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м. Прыжки. Многоскоки. Метания мяча в цель.

5. Подвижные игры "Салки". "Охотники и утки". "Эстафета с прыжками" и др.

Специальная подготовка

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Бег. Перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее.

2. Упражнения для развития прыгучести

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Техническая подготовка

Техника нападения:

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены.

Техника защиты:

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты:

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

Интегральная подготовка

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

Учебные игры.

Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

Психологическая подготовка (в течение занятий)

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса. Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

Инструкторская и судейская практика

На первом году обучения ребята изучают основные правила расстановки игроков, переход, простейшие правила игры волейбол, жесты судей. Восстановительные мероприятия (в течение занятий). Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, распорядок дня, дыхательная гимнастика. Во время тренировочного процесса ребят рассказывается о восстанавливающей роли сна, пищевой рацион, правильное дыхание, спортивные мази и др.

Контроль физической и технической подготовленности

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации служат контрольные испытания, включенную в программу:

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места- скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость. Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

Тематическое планирование

1 год обучения

№	Название темы занятия	Количество часов
1.	Теория	2
2.	ОФП	9
3.	СФП	5
4.	Техническая подготовка	16
5.	Контроль физической и технической подготовленности	1
6.	Интегральная подготовка	1

2 год обучения

№	Название темы занятия	Количество часов
1.	Теория	1
2.	ОФП	9
3.	СФП	7
4.	Техническая подготовка	12
5.	Контроль физической и технической подготовленности	1
6.	Интегральная подготовка	4

3 год обучения

№	Название темы занятия	Количество часов
1.	Теория	1
2.	ОФП	8
3.	СФП	2
4.	Техническая подготовка	6
5.	Контроль физической и технической подготовленности	1
6.	Интегральная подготовка	1
7.	Тактическая подготовка	13
8.	Судейская практика	2

Приложение к рабочей программе по волейболу

***Календарно-тематическое планирование
1 год обучения***

Раздел	Количество часов	Название темы занятия	Дата проведения	
			План	Факт
Теория	1	1.Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.		
ОФП	1	2.Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.		
Техника нападения	1	3.Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.		
Техника	1	4.Перемещения и стойки. Прием		

защиты		сверху двумя руками.		
Техника защиты	1	5.Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены 1 (расстояние 1-2 м).		
ОФП	1	6.Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.		
ОФП	1	7.Развитие скоростно-силовой выносливости.		
Техника защиты	1	8. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).		
Техника защиты	1	9.Прием снизу двумя руками.		
ОФП	1	10. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости		
СФП	1	11.Стойки,перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач		
Техника защиты	1	12.Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.		
Контрольные испытания	1	13.Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу		
ОФП	1	14.Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.		
СФП	1	15.Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач		
Техника нападения	1	16.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача		
Техника нападения	1	17.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.		
СФП	1	18.Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести		
Техника нападения	1	19.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными 1 способами. В парах, тройках, со стенкой.		
Техника нападения	1	20.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча:		

		нижняя прямая подача.		
СФП	1	21.Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести		
Техника нападения	1	22.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.		
Техника защиты	1	23.Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.		
ОФП	1	24.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
Техника нападения	1	25.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.		
ОФП	1	26.ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств.		
Техника нападения	1	27.Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага		
Интегральная	1	28.Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.		
ОФП	1	29.ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.		
СФП	1	30.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.		
Техника нападения	1	31.Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.		
Техника защиты	1	32.Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.		
Теория	1	33.Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.		
ОФП	1	34.Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.		

2 год обучения

Раздел	Количество часов	Название темы занятия	Дата проведения	
			План	Факт
Теория	1	1.Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.		

СФП	1	2.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		
Техника нападения	1	3.Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.		
Техника защиты	1	4.Прием подачи и первая передача в зону нападения.		
ОФП	1	5.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».		
СФП	1	6.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		
Техника нападения	1	7.Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.		
Техника защиты	1	8.Прием подачи и первая передача в зону нападения.		
ОФП	1	9.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».		
СФП	1	10.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач		
Интегральная	1	11.Чередование технических приемов в различных сочетаниях.		
Техника защиты	1	12.Прием подачи и первая передача в зону нападения.		
Техника нападения	1	13.Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.		
ОФП	1	14.Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.		
ОФП	1	15.Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.		
ОФП	1	16.Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.		
Контрольные испытания	1	17.Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.		
Техника защиты	1	18.Прием подачи и первая передача в зону нападения.		
ОФП	1	19.Развитие общей выносливости. Подвижные игры.		
СФП	1	20.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.		
Техника нападения	1	21.Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.		
Интегральная	1	22.Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в		

		нападении и защите.		
ОФП	1	23. Развитие выносливости. Подвижные игры		
СФП	1	24. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация		
Техника нападения	1	25. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.		
Интегральная	1	26. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.		
ОФП	1	27. Развитие выносливости. Подвижные игры.		
СФП	1	28. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		
Техника нападения	1	29. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку		
Техника защиты	1	30. Прием подачи и первая передача в зону нападения.		
ОФП	1	31. Развитие выносливости. Подвижные игры.		
СФП	1	32. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.		
Техника нападения	1	33. Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.		
Интегральная	1	34. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях		

3 год обучения

Раздел	Количество часов	Название темы занятия	Дата проведения	
			План	Факт
Теория	1	1. Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.		
ОФП	1	2. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч		
Техника нападения	1	3. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.		
Тактика	1	4. Индивидуальные действия: выбор		

нападения		места для выполнения второй передачи у сетки, для подач		
Тактика защиты	1	5.Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.		
Техника защиты	1	6.Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.		
Тактика нападения	1	7.Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.		
Тактика защиты	1	8.Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.		
Судейская практика	1	9.Проведение упражнений по построению и перестроению группы.		
ОФП	1	10.Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие 1 скоростно-силовых качеств		
СФП	1	11.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		
Тактика нападения	1	12. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.		
Тактика защиты	1	13.Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу		
ОФП	1	14.Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.		
Техника защиты	1	15.Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.		
Тактика нападения	1	16. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.		
ОФП	1	17.Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств		
Техника нападения	1	18.Прямой нападающий удар.		
Тактика нападения	1	19. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков		

		зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.		
Тактика защиты	1	20. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1		
ОФП	1	21.Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.		
Тактика нападения	1	22. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2)		
Тактика защиты	1	23. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1		
Интегральная	1	24.Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.		
ОФП	1	25.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол		
Техника защиты	1	26.Прием мяча с падением, перекатом		
Тактика защиты	1	27. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).		
Судейская практика	1	28. Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей.		
ОФП	1	29.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол		
Техника защиты	1	30.Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи.		
Тактика нападения	1	31.Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).		
ОФП	1	32.Метание малого мяча с места в		

		стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч		
СФП	1	33.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		
Контрольные испытания	1	34.Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.		