


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора по

ВР МБОУ "СОШ №6"

 А.В. Самойлова

Протокол №4 от «26» 05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ №6"

 Е.Е. Севостьянова

Приказ №108 от «14» 08.2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
Спортивные игры «Баскетбол»
(спортивно-оздоровительное направление)**

Составитель: Рябус Олег Николаевич,
учитель физической культуры

п. Железнодорожный, 2023г.

Пояснительная записка

Адаптированная авторская учебная программа системы дополнительного образования. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы секции:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Программа одногодичного курса обучения. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут. 34 учебных занятий на первое полугодие учебного года. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2012). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Цель: Расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в баскетбол.

Задачи:

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе;

Формы занятий:

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, конкурсы, соревнования.

Форма подведения итогов реализации программы:

соревнования

Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:	
			Изучение и закрепление нового	Зачетные работы
1	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте.	12	11	1
2	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	5	4	1
3	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	6	5	1
4	Закрепление передач в движении в парах	5	4	1
6	Закрепление техники передач мяча	6	5	1
	Итого за год	34	29	5

Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе

По итогам изучения данного курса, обучающиеся **должны знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по баскетболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в баскетбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций;

По итогам изучения данного курса обучающиеся **должны уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- осуществлять судейство соревнований по баскетболу;- достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;

**Учебно – методическое
и материально-техническое обеспечение**

Средства обучения:

Баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, футбольные мячи. Баскетбольные щиты.

Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ НА 2023 – 2024 ГОД

№ занятий	Тема занятий	Кол-во часов	Элементы содержания	Тип урока	Вид контроля	По плану	По факту	Примечание
1	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. ТБ при игре в баскетбол.	1	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте, выполнять изучаемые упражнения	Совершенствование	Текущий			
2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча.	1	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете движения,	Совершенствование	Текущий			
3	Закрепление передач двумя руками над головой. История баскетбола.		технику передач двумя руками над головой, выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди	Совершенствование	Текущий			
4	Закрепление техники передач двумя руками в движении		технику передач двумя руками в движении; правила игры, выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре	Совершенствование	Текущий			

			«борьба за мяч»					
5	Закрепление техники броска после ведения мяча		технику броска после ведения, выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре	Совершенствование	Текущий			
6	Закрепление техники поворотам в движении		технику поворотам в движении, выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине	Совершенствование	Текущий			
7	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита		технику ловли мяча, отскочившего от щита, выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	Совершенствование	Текущий			
8	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча		технику броска в движении после ловли мяча, выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные	Совершенствование	Текущий			

			броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке					
9	Закрепление техники броскам в прыжке с места Правила соревнований.		технику броскам в прыжке с места, выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	Совершенствование	Текущий			
10	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке		технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке, выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра	Совершенствование	Текущий			
11	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча		технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча, выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре	Совершенствование	Текущий			

12	Учет по технической подготовке. Гигиена.		технику зачетных упражнений, выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре	Комплексный	Оценка техники			
13	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча		техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре,	Совершенствование	Текущий			
14	Закрепление техники ведения и передач в движении		технику ведения и передач в движении, выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре	Совершенствование	Текущий			
15	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу		технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу, выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	Совершенствование	Текущий			
16	Закрепление техники		технику отвлекающих действий на передачу с	Совершенствование	Текущий			

	отвлекающих действий на передачу с последующим проходом		последующим проходом, выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре					
17	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок		технику отвлекающих действий на бросок, выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре	Комплексный	Оценка техники			
18	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание		технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание, выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат	Совершенствование	Текущий			
19	Закрепление техники выбивания мяча после ведения		технику выбивания мяча после ведения, выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении	Совершенствование	Текущий			
20	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника		технику атаки двух нападающих против одного защитника, выполнять изучаемый прием, ведение, передачи,	Совершенствование	Текущий			

			броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра					
21	Закрепление выбивания мяча при ведении		технику изучаемых приемов, выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра	Совершенствование	Текущий			
22	Закрепление передач одной рукой с поворотом		технику изучаемых приемов. Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра	Совершенствование	Текущий			
23	Прием нормативов по технической подготовке		выполнять на результат, штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	Комплексный	Оценка техники			
24	Закрепление передач в движении в парах		технику изучаемых приемов, повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из	Совершенствование	Текущий			

			боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой.					
25	Закрепление передач в тройках в движении		технику изучаемых приемов, передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.	Совершенствование	Текущий			
26	Закрепление передач в тройках в движении		технику изучаемых приемов, передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.	Совершенствование	Текущий			
27	Закрепление передач в движении		технику изучаемых приемов. Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра	Совершенствование	Текущий			
28	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита		технику изучаемых приемов, борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через	Комплексный	Оценка техники			

			центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра					
29	Закрепление техники передач мяча		технику изучаемых приемов. Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра	Совершенствование	Текущий			
30	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска		технику изучаемых приемов. Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.	Совершенствование	Текущий			
31	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока		технику изучаемых приемов. Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.	Совершенствование	Текущий			
32	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки		технику изучаемых приемов. Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки;	Совершенствование	Текущий			

			заслоны; передачи мяча Учебная игра					
33	Закрепление через центрального, заслоны.		технику изучаемых приемов. Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.	Совершенствование	Текущий			
34	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»		технику изучаемых приемов. подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра	Комплексный	Оценка техники			
	Итого	34						

Дополнительная образовательная программа
Спортивная секция «ВОЛЕЙБОЛ»

для учащихся 5 – 11 классов

Срок реализации программы
2023-2024 учебный год

Составитель: руководитель спортивной секции, учитель физкультуры Рябус. О.Н.

Пояснительная записка

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 10 до 17 лет.

Сроки реализации: 2023-2024 учебный год.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Режим занятий: Занятия в кружке проводится 1 раз в неделю по 2 ч (90 мин).

Форма подведения итогов реализации программы: соревнования

Ожидаемые результаты:

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы

учащиеся должны знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Методическое обеспечение занятий

Формы занятий:

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Средства обучения:

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, футбольные мячи, гимнастический козел, волейбольная сетка.

Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Основные элементы урока	Тип урока	Вид контроля	Сроки		Примечание
							План	Факт	
1	<i>Обучение технике подачи мяча (8ч)</i>	Нижняя прямая подача.	1	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	Совершенствование	Текущий			
2		Нижняя боковая подача.	1	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	Совершенствование	Текущий			
3		Верхняя прямая подача	1	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.	Совершенствование	Текущий			
4		Подача с вращением мяча.	1	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.	Изучение нового материала	Текущий			
5		Подача с вращением мяча.	1	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная	Совершенствование	Текущий			

				игра.					
6		Подача в прыжке.	1	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.	Изучение нового материала	Текущий			
7		Подача в прыжке.	1	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.	Совершенство	Текущий			
8		Верхняя передача мяча	1	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.	Учетный	Оценка техники			
9	Техника нападения (3 ч)	Передача в прыжке	1	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.	Совершенство	Текущий			
10		Нападающий удар.	1	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении.	Изучение нового материала	Текущий			
11			Специальные упражнения на подкидном мостике.						

		Нападающий удар.	1	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	Учетный	Оценка техники			
12	<i>Техника защиты (5ч)</i>	Приемы мяча.	1	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.	Изучение нового материала	Текущий			
13		Прием мяча с падением.	1	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.	Совершенствование	Текущий			
14		Прием мяча с падением.	1	Учебная игра. Акробатические упражнения.	Совершенствование	Текущий			
15		Блокирование одиночное	1	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).	Изучение нового материала	Текущий			
16		Блокирование групповое	1	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.	Учетный	Оценка техники			

17	Тактика защиты (4 ч)	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	Изучение нового материала	Текущий			
18		Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	1	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития скорости перемещения. Учебная игра.	Совершенствование	Текущий			
19		Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	1	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра	Совершенствование	Текущий			
20		Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	1	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.	Учетный	Оценка техники			
21		Тактика нападения (11 ч)	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	Изучение нового материала	Текущий		
22	Индивидуальная тактика подач.		1	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для	Совершенствование	Текущий			

				развития быстроты перемещений. Учебная игра.					
23		Индивидуальная тактика передач мяча.	1	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.	Совершенствование	Текущий			
24		Индивидуальная тактика приёма мяча.	1	Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	Совершенствование	Текущий			
25		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1	Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	Совершенствование	Текущий			
26		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.	Совершенствование	Текущий			
27		Тактика нападающего удара.	1	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.	Совершенствование	Текущий			
28		Индивидуальные тактические действия блокирующего	1	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для	Совершенствование	Текущий			

		игрока.		развития взрывной силы. Учебная игра.					
29		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1	Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы	Совершенство	Текущий			
30		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1	Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.	Совершенство	Текущий			
31		Взаимодействия нападающего и пасующего	1	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	Учетный	Оценка техники			
32	<i>Игра по правилам с заданием (3 ч)</i>	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	1	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	Изучение нового материала	Текущий			
33		Командные действия в защите	1	Учебная игра с заданием.	Совершенство	Текущий			
34		Командные действия в защите	1	Учебная игра с заданием.	Учетный	Оценка техники			