

**Отдел образования администрации Сампурского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сатинская средняя общеобразовательная школа»**

УТВЕРЖДЕНО

приказом от «30» августа 2024 г. № 720

директор школы  И.В. Абрамова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные игры»**

Стартовый уровень  
Возраст учащихся: 15- 17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Володин Владимир Владимирович,  
педагог дополнительного образования

Сатинка , 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Информационная карта.....	3
<b>Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы».....</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Методические условия реализации программы.....	5
1.3 Цель и задачи программы.....	6
1.4. Содержание программы... ..	7
1.5. Планируемые результаты.....	9
<b>Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы».....</b>	<b>10</b>
2.1. Условия реализации программы.....	10
2.2. Формы аттестации.....	10
2.3. Оценочные материалы.....	10
2.4. Методические материалы.....	12
2.5. Список используемой литературы.....	13
<b>Календарный учебный график (Приложение 1).....</b>	<b>15</b>

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Ф.И.О	Володин Владимир Владимирович
Вид программы	общеобразовательная
Тип программы	модернизированная
Образовательная область	физическая культура
Направленность деятельности	физкультурно - оздоровительная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания образования	стартовый
Уровень реализации программы	дополнительное образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	1 год

### **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

#### **1.1 Пояснительная записка**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения

Программа по спортивным играм предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по спортивным играм – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группе - универсальность. Исходя из этого, ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической

подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игр.

**Актуальность программы** заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Новизна и оригинальность программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этими спортивными играми.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

В условиях школьного зала посредством спортивных игр достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Педагогическая целесообразность программы** Педагогическая целесообразность программы по спортивным играм, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Спортивные игры позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### **Отличительные особенности**

В основе спортивных игр лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);

- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы);
- учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

### **Адресат программы.**

Программа предназначена для детей 15-17 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

### Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 10-15 человек.

Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Направленность программы.** Образовательная программа “Спортивные игры” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по спортивным играм предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа дополнительного образования, предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

### **Объем и сроки освоения программы**

Программа рассчитана на один года обучения.

### Форма и режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Количество часов в год – 108

### **Форма и режим занятий**

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия.

В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

**Форма организации деятельности учащихся:** групповая.

**Форма обучения** - очная.

## **1.2 Методические условия реализации программы**

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых

результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны.

Наиболее эффективными можно считать следующие:

*Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:*

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

*Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:*

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и
- освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

*Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:*

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

*Методы диагностики личностного развития воспитанников:*

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ
- полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

### **1.3 Цель и задачи программы**

***Цель:***

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортивными играми, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

### ***Задачи:***

#### **Обучающие:**

- познакомить учащихся с интереснейшими видами спорта, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### **Развивающие:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

#### **Воспитывающие:**

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **1.4. Содержание программы**

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на аудиторные (теоретические и практические виды занятий)

#### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Правила безопасности на занятиях на секции. Правила спортивных игр.	6	4	2	Зачет
1.2.	Баскетбол	34	1	33	Зачет
1.3.	Волейбол	34	1	33	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	16	0	16	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	6	0	6	Тестирование
1.6.	Участие в соревнованиях	12	0	12	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>6</b>	<b>102</b>	

## **Содержание учебного плана**

### **Тема 1.1. Теоретическая подготовка**

**Теория:** правила техники безопасности при проведении секционных занятий

**Практика:** правила соревнований по баскетболу и волейболу.

### **Тема 1.2. Баскетбол**

**Практика:** ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.

Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком

Передача мяча двумя руками от груди

Передача мяча одной рукой от плеча

В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест

Ловля мяча после различных видов передач

Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

### **Тема 1.3. Волейбол**

**Практика:** Перемещение волейболиста,

Верхняя передача двумя руками

Нижняя прямая подача.

Нижняя передача

Нижняя боковая подача

Нападающий удар

Прием мяча сверху

Прием мяча с низу.

Игра в защите

Индивидуальные перемещения защитника

Игра в нападении

Двухсторонняя игра

Размещение волейболистов на площадке

### **Тема 1.4. Физическая подготовка**

**Практика:** Бег 500, 1000, метров.

Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. челночный бег 3x10, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклоны вперед.

### **Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов**

### **Тема 1.6. Участие в соревнованиях**



## **1.5. Планируемые результаты**

### Результат образовательной деятельности.

**Знать:** правила спортивных игр, технику безопасности на занятиях.

#### **Уметь: Баскетбол**

Ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.

Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком

Передача мяча двумя руками от груди

Передача мяча одной рукой от плеча

В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест

Ловля мяча после различных видов передач

Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

#### **Волейбол**

Перемещение волейболиста,

Верхняя передача двумя руками

Нижняя прямая подача.

Нижняя передача

Нижняя боковая подача

Нападающий удар

Прием мяча сверху

Прием мяча с низу.

Игра в защите

Индивидуальные перемещения защитника

Игра в нападении

Размещение волейболистов на площадке

### Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

### Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

## **Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

#### Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила спортивных игр.
- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

#### Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителями физической культуры имеющих среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

### **2.2. Формы аттестации**

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **2.3. Оценочные материалы**

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты,

индивидуальные и групповые задания. и т.д.) , разработанны критерии оценки.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

***Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:***

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активизация творческого потенциала учащихся;
- активное участие в различных соревнованиях и конкурсах;

***Предметные результаты:*** в процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой учащиеся должны

### ***Результаты обучения***

***Знать:*** правила спортивных игр, технику безопасности на занятиях.

***Уметь:***

### ***Баскетбол***

Ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.

Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком

Передача мяча двумя руками от груди

Передача мяча одной рукой от плеча

В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест

Ловля мяча после различных видов передач

Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

### ***Волейбол***

Перемещение волейболиста,

Верхняя передача двумя руками

Нижняя прямая подача.

Нижняя передача

Нижняя боковая подача

Нападающий удар

Прием мяча сверху

Прием мяча с низу.

Игра в защите

Индивидуальные перемещения защитника

Игра в нападении

Размещение волейболистов на площадке

### ***Формы контроля:***

методы устного контроля – опрос;

метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся;

методы практического контроля – контроль результатов

самостоятельных, контрольных, практических работ, текущий инструктаж, заключительный инструктаж);

методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль.

В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

#### 2.4. Методические материалы

Разделы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Форма занятий	Приемы и методы	Форма подведение итогов
Теоретическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный	Зачет
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Зачет
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный	Коллективный зачет
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Контрольные тесты, соревнования

## **2.5. Список используемой литературы**

### **Для учителя:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2018г

### **Для обучающихся:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2014г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2014г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2017г.

### **для учителя:**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2014. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2014. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2015.

5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2016.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм. Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

**для детей:**

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: 2017
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: 2015
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: 202
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: 2016.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: 2015.
6. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1998.
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1998

## Календарный учебный график

№п/п	Число	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	6	Сентябрь	15.30-18.30	Групповая	3	Правила техники безопасности при проведении секционных занятий	Спорт зал	Зачет
2.	13			Групповая	3	Правила соревнований по баскетболу и волейболу.	Спорт зал	Зачет
						<b>Баскетбол.</b>		
3.	20			Групповая	3	Ведение мяча. Ведение одной рукой.	Спорт зал	Зачет
4.	4	Октябрь		Групповая	3	Ведение левой и правой рукой с переводами перед собой	Спорт зал	Зачет
5.	11			Групповая	3	Ведение за спиной, между ног, ведение с поворотами	Спорт зал	Зачет
6.	18			Групповая	3	Ведение 2 мячей одновременно.	Спорт зал	Зачет
7.	25			Групповая	3	Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	Спорт зал	Зачет
8.	1	Ноябрь		Групповая	3	Остановки баскетболиста прыжком	Спорт зал	Зачет
9.	8			Групповая	3	Передача мяча двумя руками от груди	Спорт зал	Зачет

10.	15			Групповая	3	Передача мяча одной рукой от плеча	Спорт зал	Зачет
11.	22			Групповая	3	Передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	Спорт зал	Зачет
12.	29			Групповая	3	Ловля мяча после различных видов передач	Спорт зал	Зачет
13.	7	Декабрь		Групповая	3	Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	Спорт зал	Зачет
14.	14				3	Пресинг		
15.	21			Групповая	3	Сдача контрольных нормативов	Спорт зал	Зачет
16.	10, 17	Январь		Групповая	6	Участие в соревнованиях	Спорт зал	Зачет
						<b>Волейбол</b>		
17.	24			Групповая	3	Размещение волейболистов на площадке	Спорт зал	Зачет
18.	31			Групповая	3	Перемещение волейболиста	Спорт зал	Зачет
19.	7	Февраль		Групповая	3	Верхняя передача двумя руками	Спорт зал	Зачет
20.	14			Групповая	3	Нижняя прямая подача	Спорт зал	Зачет
21.	21			Групповая	3	Нижняя боковая подача	Спорт зал	Зачет
22.	28			Групповая	3	Нападающий удар	Спорт зал	Зачет
23.	6	Март		Групповая	3	Прием мяча сверху	Спорт зал	Зачет
24.	13			Групповая	3	Прием мяча с низу.	Спорт зал	Зачет
25.	20			Групповая	3	Игра в защите	Спорт зал	Зачет



26.	27			Групповая	3	Индивидуальные перемещения защитника	Спорт зал	Зачет
27.	3	Апрель		Групповая	3	Игра в нападении	Спорт зал	Зачет
28.	10			Групповая	3	Двухсторонняя игра	Спорт зал	Зачет
29.	17			Групповая	3	Сдача контрольных нормативов. Семейный день здоровья.	Спорт зал	Зачет
30.	24			Групповая	6	Участие в соревнованиях	Спорт зал	Зачет
						<b>Физическая подготовка</b>		
31.	8	Май		Групповая	3	Бег 500, 1000, метров.	Спорт зал	Зачет
32.	15			Групповая	3	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Спорт зал	Зачет
33.	22			Групповая	3	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	Спорт зал	Зачет
34.	29			Групповая	3	Челночный бег 3x10	Спорт зал	Зачет
35.				Групповая	1	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Спорт зал	Зачет
36.				Групповая	1	Наклоны вперед.	Спорт зал	Зачет
<b>Итого</b>					<b>108</b>			