



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103

Телефон: 8 (495) 212-15-17, 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>

ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

 В.В. Бикчурина

Протокол № 15 от «28» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ Школа № 1517

ГБОУ

ШКОЛА

№ 1517

 М.М. Швенцов

Приказ № 84/1/ОРГ от «28» марта 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: Школьный спортивный клуб «Старт». Волейбол.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 9 месяцев

Возраст: 14-17 лет

Автор-составитель: Борисков Денис Борисович,
педагог дополнительного образования

Москва 2023

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы ознакомительный.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы наиболее высока для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни. Вовлечение их в различные секции в условиях агрессивной информационной среды формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки; тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности программы

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Цель программы

Формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия спортивными играми – волейболом.

Задачи образовательной программы.

Обучающие:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучение владению навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание потребности к ведению здорового образа жизни.

Категория обучающихся: программа разработана для учащихся 14-17 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению (договору) его родителей (законных представителей), по электронной записи через портал мос.ру, при отсутствии

противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта. Обучающимся необходимо предоставить справку о состоянии здоровья для зачисления в секцию.

Срок реализации программы: 1 учебный год – 36 ак. часов.

Формы организации занятий

Занятия в рамках программы проводятся в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Режим занятий.

Программа рассчитана на 36 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 мин.

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100% обучающихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом самостоятельно;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

- *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):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Ожидаемые результаты.

Обучающиеся, занимающиеся по программе «Волейбол» должны *знать:*

- историю развития волейбола;
- общую гигиену волейболиста;
- правила оказания первой медицинской помощи при травмах;
- технику и тактику игры;
- правила и организацию проведения соревнований.

уметь:

- выбирать необходимое оборудование и инвентарь для занятий;
- ремонтировать и организовывать хранение спортивного инвентаря;
- выполнять упражнения с гимнастическим оборудованием;
- технически правильно осуществлять двигательные действия;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при занятиях, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

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.

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.

Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов	1 год обучения		
		Всего часов	теорети ческие	практи ческие
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Обучение технике подачи мяча	7	1	6
3.	Техника нападения	6	1	5
4.	Техника защиты	6	1	5
5.	Тактика защиты	6	1	5
6.	Тактика нападения	6	1	5
7.	Игра по правилам с заданием. Выполнение контрольных упражнений и нормативов.	4	-	4
	Итого:	36	6	30

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.)

Теория (1 ч.) Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Краткий обзор развития волейбола в России.

Раздел 2. Обучение технике подачи мяча (7 ч.)

Теория (1 ч.). Понятие о технике игры в волейбол. Основные технические приемы волейбола: стойки, перемещения, подачи, приемы, передачи, нападающие удары, блокирование. Понятие о тактике игры. Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении.

Практика (6 ч.). Упражнения для закрепления подачи мяча различными способами.

Раздел 3. Техника нападения (6 ч.)

Теория (1 ч.). Понятие о технике нападения в игре. Изучение техники нападения.

Практика (5 ч.). Упражнения с набивными и баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах. Нападающий удар через сетку по мячу, брошенному партнером.

Раздел 4. Техника защиты (6 ч.)

Теория (1 ч.). Изучение техники защиты в игре.

Практика (5 ч.). Подготовительные и подводящие упражнения к одиночному блокированию в зонах 3, 2, 4. Перемещение у сетки, блокирование над сеткой.

Раздел 5. Тактика защиты (6 ч.)

Теория (1 ч.). Техничко-тактические действия в защите.

Практика (5 ч.). Умение определить возможное направление полета мяча и своевременно выйти на мяч для его приема, применять верхнюю или нижнюю передачу в соответствии с игровой обстановкой. Групповые тактические действия в защите.

Раздел 6. Тактика нападения (6 ч.)

Теория (1 ч.). Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.

Практика (5 ч.). Индивидуальные и групповые действия нападения. Индивидуальные тактики приёма, подачи и передачи мяча.

Раздел 7. Игра по правилам с заданием. Выполнение контрольных упражнений и нормативов. (4 ч.)

Практика (4 ч.). Мониторинг динамики роста физических качеств. Прием контрольных упражнений проводится на итоговых занятиях в форме соревнований.

Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

Входной контроль, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся, проводится в начале учебного года.

Текущий контроль: отслеживание активности обучающихся в выполнении ими различных спортивных упражнений, домашних заданий.

Промежуточный контроль: участие в мастер-классах.

Итоговый контроль в формах:

- контрольные игры;
- практические занятия;
- соревнования;
- мастер-классы, праздники дополнительного образования.

Контрольные задания

Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеских встречах, мастер-классах.

Формы контроля и оценочные материалы

- экспресс-тестирование по теории развития волейбола;
- мониторинг динамики роста физических качеств, развития скорости, координационных способностей, выносливости, силы;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

Тестовые упражнения по ОФП и СФП (первое полугодие)

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 30 м, сек	5.6 и меньше	5.7	6.1 и больше	5.8 и меньше	5.9	6.3
2.	Прыжки в длину с места, см	166-180 и выше	146-165	145 и ниже	151-165 и выше	135-150	130 и ниже
3.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	36-40 и выше	29-35	28 и ниже	29-34 и выше	21-28	20 и ниже
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	41-45 и больше	31-40	30 и меньше	31-35 и больше	26-30	25 и меньше
5.	Кроссовый бег 1500 м, мин., сек.	7.14- 7.00 и меньше	7.59- 7.15	8.00 и больше	7.39- 7.20	8.19- 7.40	8.20 и больше
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: Сидя ----- Стоя -----	5.1-5.8 и больше 10.6-11.0 и больше	3.7-5.0 8.6-10.5	3.8 и меньше 8.5 и меньше	3.1- 4.0 7.1-8.0	1.9-3.0 5.5-7.0	1.8 и меньше 5.4 и меньше
7.	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.	10,0	11.30	13.00	14,0	15.30	17.00
8.	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10.1-12,0 и больше	6.6-10.0	6.50 и меньше	8.1-10,0 и больше	5.1-8.00	5.00 и меньше

Контрольные упражнения по технической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Верхняя передача мяча двумя руками над собой (кол-во раз, за 15 сек.)	6-7	4-5	3	5-6	3-4	2
2.	Нижняя передача мяча двумя руками перед собой (кол-во раз, за 15 сек.)	5 и больше	4	3	4 и больше	3	2
3.	Верхняя передача мяча двумя руками в стену (кол-во раз, за 15 сек.)	9-10	6-8	5	7-8	5-6	4
4.	Нижняя передача мяча двумя руками в стену (кол-во раз за 15 сек.)	7-8	5-6	4	5-6	3-4	2
5.	Подача мяча через сетку избранным способом (выполнять 10 подач, б/в)	7	6	5	6	5	4

6.	Верхняя передача мяча через сетку в парах (20 сек.)	8	6	4	8	6	4
7.	Нижняя передача мяча через сетку в парах (20 сек.)	5	4	2	5	4	2
8.	Комбинированные передачи снизу- сверху двумя руками (20 сек.)	6	4	2	6	4	2

Тестовые упражнения по ОФП и СФП (второе полугодие)

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 30 м, сек	5.2 и меньше	5.5	5.9 и больше	5.4 и меньше	5.8	6.0
2.	Прыжки в длину с места, см	186 и выше	151-185	150 и ниже	166-180 и выше	141-165	140 и ниже
3.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	43 и выше	31-42	30 и ниже	36 и выше	26-35	25 и ниже
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз, за 30 сек.	28 и больше	27	26 и меньше	27 и больше	24-26	23 и меньше
5.	Кроссовый бег 1500 м, мин., сек.	6.59 и меньше	7.49-7.00	7.50 и больше	7.19-7.10	8.9-7.20	8.10 и больше
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: Сидя ----- Стоя -----	5.7 и больше 11.1 и больше	4.1-5.6 8.9-11.0	4.0 и меньше 9.0 и меньше	3.6 - 4.0 7.5 и больше	2.6-3.5 5.7-7.4	2.5 и меньше 5.6 и меньше
7.	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.	10,0	11.00	12.00	14,0	15.00	16.00
8.	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	11.1-12,0 и больше	7.10-11.0	7.0 и меньше	8.6-11.0 и больше	6.1-8.5	6.00 и меньше

Контрольные упражнения по технической подготовке.

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Верхняя передача мяча двумя руками над собой (кол-во раз, за 15 сек.)	8	6-7	4	7-8	5-6	4
2.	Нижняя передача мяча двумя руками перед собой (кол-во раз, за 15 сек.)	8 и больше	6-7	5	6 и больше	5	4
3.	Верхняя передача мяча двумя руками в стену (кол-во раз, за 15 сек.)	9-10	7-8	6	8-9	6-7	5

4.	Нижняя передача мяча двумя руками в стену (кол-во раз за 15 сек.)	8-9	6-7	5	6-7	4-5	3
5.	Подача мяча через сетку избранным способом (выполнять 10 подач, б/в)	8	7	6	8	7	5
6.	Верхняя передача мяча через сетку в парах (20 сек.)	10	8	6	9	8	6
7.	Нижняя передача мяча через сетку в парах (20 сек.)	10	8	5	9	7	5
8.	Комбинированные передачи снизу-сверху двумя руками (20 сек.)	10	8	6	10	8	6

Учебно- методическое и информационное обеспечение программы
Перечень методических материалов к программе

№ п/п	Название темы	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Краткий обзор развития волейбола	теоретическое	интерактивная лекция	материалы видеотеки	экспресс-тестирование
2.	Гигиена спортсмена	теоретическое	беседа	мультимедийное обеспечение	-
3.	Правила проведения и организация соревнований по волейболу	теоретическое	интерактивная лекция	фото и видео материал	тестирование
4.	Спортивный инвентарь.	практическое	демонстрация, объяснение, посещение спортивной площадки	Спортивный инвентарь; мячи, сетка, стойки и т.д.	-
5.	Общая и специальная физическая подготовка	теоретическое и практическое	беседа, просмотр учебного фильма, занятие физическими упражнениями	мультимедийное обеспечение, спортивный инвентарь	мониторинг динамики роста физических качеств
6.	Общие основы техники и тактики волейболиста.	теоретическое и практическое	лекция, практические занятия	учебные пособия, инвентарь	сдача контрольных нормативов
7.	Соревнования	практическое	участие в соревнованиях	Спортивный инвентарь	сдача контрольных нормативов
8.	Выполнение контрольных упражнений и нормативов.	практическое	зачет	Спортивный инвентарь	сдача контрольных нормативов, мониторинг динамики роста физических качеств

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации 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 молодёжи»;
7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей»;
9. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 18.08.2021 № 387 «Об утверждении Правил подачи заявления и зачисления в государственные образовательные организации, подведомственные Департаменту образования и науки города Москвы, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, в электронной форме с использованием Официального портала Мэра и Правительства Москвы».

Список использованной литературы

Для учителя:

1. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. М.: Олимпия. Человек, 2013.
2. Волейбол. Правила соревнований. М.: «Физкультура и спорт», 2012.
3. Журнал «Физкультура в школе» №7, 8, 9. 2012.
4. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2013.
5. Журнал «Физкультура в школе» №5, 8, 11. 2014.
6. Ивойлов А.В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск, «Беларусь», 2012.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. М.: «Просвещение», 2013.
8. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. М.: «Физкультура и спорт», 2013.
9. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. М.: «Физкультура и спорт», 2012.

Для учащихся:

1. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре, М., Просвещение, 2012.
2. В.Д. Ковалев Спортивные игры - М.: «Просвещение», 2012.
3. Е.Р. Яхонтов Юный волейболист - М.: «Физкультура и спорт», 2012.

Приложение 1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Тема	Кол- во часов	Содержание занятия	Дата	
					План	Факт
1	<i>Вводное занятие (1 ч.)</i>		1	Физическая культура и спорт в России.		
2	<i>Обучение технике подачи мяча (7 ч.)</i>	Нижняя прямая подача	1	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.		
3-4		Верхняя прямая подача	2	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.		
5-6		Подача с вращением мяча	2	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.		
7-8		Подача в прыжке	2	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		
9-11	<i>Техника нападения (6 ч.)</i>	Передача в прыжке	3	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.		
12-14		Нападающий удар	3	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.		
15-16	<i>Техника защиты (6 ч.)</i>	Приемы мяча	2	Упражнения 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.		
17		Прием мяча с падением	1	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.		
18		Блокирование одиночное	1	Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения).		

19-20		Блокирование групповое	2	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.		
21-22	<i>Тактика защиты (6 ч.)</i>	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	2	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		
23-24		Элементы баскетбола в занятиях волейболистов	2	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра		
25-26		Индивидуальные тактические действия при приеме подач	2	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.		
27-29	<i>Тактика нападения (6 ч.)</i>	Индивидуальные и групповые действия нападения	3	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.		
30		Тактика нападающего удара	1	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы. Учебная игра.		
31		Отвлекающие действия при нападающем ударе	1	Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.		
32		Взаимодействия нападающего и пасующего	1	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.		
33-34	<i>Игра по правилам с заданием (4 ч.)</i>	Групповые действия в нападении через игрока передней линии	2	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		
35		Командные действия в защите	1	Учебная игра с заданием.		
36		Командные действия в защите	1	Учебная игра с заданием.		