

**Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования «Ачхой-Мартан»
имени Солт-Ахмеда Нохаевича Шамаева»**

Принята
решением Педагогического Совета
Протокол № 1 _____
от 28.08.2025г.

Утверждена
Приказом № 28 от
28.08.2025г.

Директор
_____ М.С.Бадургова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
школьного спортивного клуба «ЛИДЕР»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Накаев Али Эдуевич,
педагог дополнительного образования

с. Ачхой-Мартан,
2025 год

Содержание программы

Раздел 1. Комплексных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1. Нормативно-правовые основы.....	3
1.2. Направленность	3
1.3. Уровень освоения программы	3
1.4. Актуальность программы.....	4
1.5. Отличительная особенность программы	4
1.6. Цель и задачи программы.....	5
1.7. Категория учащихся.....	5
1.8. Срок реализации и объем программы.....	5
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	5
1.10. Планируемые результаты освоения программы.....	6
Раздел 2. Содержание программы	7
2.1. Учебный план	7
2.2. Содержание учебного плана программы.....	9
Раздел 3. Форма аттестации и оценочные материалы	11
Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий	12
4.1. Материально–технические условия реализации программ.....	12
4.2. Кадровое обеспечение программы.....	12
4.3. Учебно-методическое обеспечение.....	13
Список литературы	14
Приложение №1.....	16
Приложение №2.....

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р) с изменениями на 01.07.2025;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ШСК «ЛИДЕР» имеет спортивную направленность.

1.3. Уровень освоения программы.

Настоящая программа имеет стартовый уровень.

Стартовый уровень-первый год обучения, объем 144 часа является начальным уровнем овладения комплексом минимума знаний и

практических навыков. Обучающиеся овладевают первоначальными представлениями и понятиями.

1.4. Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, для современных детей которые ведут малоподвижный образ жизни, вовлечении их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения, и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствует повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школьного урока, где предъявляют строгие требования к дисциплине, ребенок раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

1.5. Отличительные особенности программы.

Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью, которая ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, включает средства общей физической и технической подготовки с учётом их использования в массовых спортивных соревнованиях и в организации активного отдыха;

Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;

Эмоциональность образовательной и инструктивной направленности занятий, сочетание современных подходов в обучении, оздоровительных технологий, классических обучающих методик и методик общефизической подготовки.

Предоставляется возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества образовательного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития обучающихся, укрепление здоровья и с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в учреждении дополнительного образования спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа школьного спортивного клуба «ЛИДЕР» предназначена для физкультурно- спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трех спортивных игр: баскетбола, волейбола, мини-футбола. Циклических видов спорта: лыжные гонки, общая физическая подготовка и шахматы.

Программа школьного спортивного клуба «ЛИДЕР» по спортивно оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно- ориентированный подходы.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель: привлечение обучающихся школы к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие в школе традиционных и наиболее популярных видов спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи: - разработка предложений по развитию физической культуры и спорта в школе в рамках учебной и внеурочной деятельности,
- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья,
- организация физкультурно-спортивной работы школы во внеурочное время.
- активизация физкультурно-спортивной работы и участие обучающихся и иных участников образовательного процесса в спортивной жизни клуба,
- укрепление здоровья и физическое совершенствование участников образовательного процесса на основе систематически организованных массовых спортивно-оздоровительных мероприятий,
- закрепление и совершенствование умений и навыков обучающихся, полученных на занятиях физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств,
- воспитание у обучающихся общественной активности и трудолюбия, самостоятельности и организаторских способностей,
- профилактика таких асоциальных проявлений в подростковой среде как наркомания, курение, алкоголизм, выработка потребности в здоровом образе жизни, - участие в спортивных мероприятиях районного и городского уровней,
- повышение рейтинга школы.

1.7. Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей 15-17 лет. Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей). Состав детского объединения разновозрастной.

1.8. Срок реализации программы и объем программы.

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы: 144 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек.

Формы организации образовательной деятельности – групповые, индивидуальные.

Виды занятий: теоретические и практические занятия, деловые и ролевые игры.

Режим занятий: 1-й год обучения - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий – 40 минут с перерывом в 5-10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные: - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание деятельности Клуба осуществляется по направлениям: организационное, методическое, социальное партнерство, контроль, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1		тестирование

	Инструктаж по ТБ				
2	Теоретическая подготовка	5	5		Учебная игра
3	Техническая подготовка	20		20	Учебная игра
4	Тактическая подготовка	20		20	Учебная игра
5	Общефизическая подготовка подвижные игры	16 4		16 4	Контрольные нормативы
6	Соревнования	2		2	Участие в соревнованиях
ИТОГО		144 ч.			

2.2. Содержание учебного плана

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (1 ч.)

Входящий контроль.

Теория. Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж под роспись обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

Форма контроля: устный зачет.

2. Теоретическая подготовка (5ч.) Лучшие баскетболисты России, мира.

Теория: Развитие баскетбола в России и за рубежом Лучшие баскетболисты России, мира *Практика:* просмотр презентации.

Формы контроля: устный зачет

3. Техническая подготовка (20ч.)

Теория: Специальные упражнения ловли мяча, передвижения по площадке с различной интенсивностью вперед, назад, влево, вправо, без мяча, с мячом.

Быстрота реакции тренируется беговыми прыжковыми упражнениями : бег с низкого старта, с быстрой сменой направления, с ускорением, челночный бег, выпады из различных положений, прыжки вперед и стороны.

Практика: регулярное выполнение специальных упражнений.

Форма контроля: сдача нормативных требований.

4. Тактическая подготовка (20 ч.)

Теория: действия игрока в защите

Практика: Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Форма контроля: тренинг, контрольная игра

5. Общефизическая подготовка подвижные игры (20ч.)

Теория: для всестороннего физического развития обучающихся используются общеразвивающие упражнения - наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки с скакалкой, на перекладине, на матах.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки.

Форма контроля: сдача нормативов.

6. Соревнования (2 ч.)

Теория: соревнования, учебные игры

Практика: соревнования, контрольные игры с заданиями, тестирование.

Форма контроля: тренинг, контрольная игра (определение уровня технико-тактической подготовленности).

ВОЛЕЙБОЛ Теоретическая подготовка

- История возникновения и развития волейбола.
- Правила безопасности при занятиях волейболом.
- Правила игры.
- Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
- Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте без предметов ОРУ в движении без

предметов ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Формы аттестации:

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка по итогам деятельности объединения, грамоты, дипломы за участие и победу.

Материально-техническое обеспечение:

Перечень оборудования, необходимого для реализации Программы кружка

техническое оснащение:

- компьютер с экраном и проектором;

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды контроля:

- входной: проверка знаний проводится в начале года в форме беседы;
- текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности обучающихся в выполнении ими практических работ;
- промежуточный (*проводится по завершении первого полугодия*);
- итоговый: тестирование (*проводится по завершении обучения по программе*).

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

Положительный результат обучения обеспечивается применением различных форм, методов и приемов, которые тесно связаны между собой и дополняют друг друга. Проводя практические занятия, педагог тактично контролирует, советует, направляет обучающихся. Для облегчения усвоения теоретической части программы используется игровой метод, проводятся викторины.

методы:

- наблюдение;
- беседа;
- текущая оценка выполнения задания;
- обсуждение и анализ усвоения материала;

формы:

- самостоятельная работа
- выполнение заданий по пройденным темам
- тестирование по индивидуальным тестам
- контрольная работа по вариантам
- устный опрос
- итоговое тестирование
- участие в олимпиадах, конкурсах, викторинах.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Демонстрационные печатные материалы:

- таблица стандартов физического развития и физической подготовленности;

- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства и экранно-звуковые пособия:

- компьютер и принтер;
- видеоматериалы;
- электронное табло.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- мишени для метания;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной образовательной программы и Профстандарту.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Методическое обеспечение образовательной программы ШСК включает в себя дидактические принципы, методы, техническое оснащение, организационные формы работы, формы проведения итогом.

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Раздел 1.			
Вводное занятие Инструктаж по ТБ	Беседа Введение в программу	Объяснение, разъяснение,	Словесный
Баскетбол	Практика, игра	Практическое занятие	Наглядный

Волейбол	Практика, игра	Практическое занятие	Наглядный
----------	----------------	----------------------	-----------

Литература и ссылки на источники:

1. <https://еип-фкис.рф/>
2. <https://еип-фкис.рф/комплект-документов-для-шск/>
3. https://s217.ru/school_life/umka/
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
5. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
6. Теория и методика физического воспитания // под редакцией Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 2007
7. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2007
8. Физическая культура. 8-9 классы. В. И. Лях. – М.: Просвещение

Календарный учебный график (занятий по баскетболу)

№ п/п	Факт.	План.	Форма Занят.	Кол -во часов	Тема занятия	Место провед.	Форма конт.
1			Комб.	2	Вводное занятие Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу	ГБОУ	Беседа
2			Комб.	2	Теоретическая подготовка Развитие баскетбола в России и за рубежом.	ГБОУ	презентация
3			Комб.	2	История возникновения баскетбола	ГБОУ	презентация
4			Комб.	2	Лучшие баскетболисты России, мира	ГБОУ	Учебно-тренировочное
5			Комб.	2	Изучение основных правил игры,	ГБОУ	Учебно-тренировочное
6			Комб.	2	Жесты судей	ГБОУ	
7			Комб.	2	Техническая подготовка Техника передвижения при нападении	ГБОУ	Учебно-тренировочное
8			Комб.	2	Способы ловли мяча	ГБОУ	Учебно-тренировочное
9			Комб.	2	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча	ГБОУ	Учебно-тренировочное

10			Комб.	2	Бросок мяча двумя руками от груди.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
11			Комб.	2	Физическая подготовка юного спортсмена.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
12			Комб.	2	Взаимодействие трех игроков	ГБОУ	Учебно-тренировочное
13			Комб.	2	Техника ведения мяча	ГБОУ	Учебно-тренировочное
14			Комб.	2	Ведение мяча с переводом на другую руку	ГБОУ	Учебно-тренировочное
15			Комб.	2	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	ГБОУ	Учебно-тренировочное
16			Комб.	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
17			Комб.	2	Ловля двумя руками «низкого мяча»	ГБОУ	Учебно-тренировочное
18			Комб.	2	Ведение мяча с высоким и низким отскоком	ГБОУ	Учебно-тренировочное
19			Комб.	2	Учебная игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
20			Комб.	2	Защитные действия против игрока с мячом	ГБОУ	Учебно-тренировочное
21			Комб.	2	Физическая подготовка юного спортсмена.	ГБОУ	Учебно-тренировочное

22			Комб.	2	Взаимодействие трех игроков	ГБОУ	Учебно-тренировочное
23			Комб.	2	Техника ведения мяча	ГБОУ	Учебно-тренировочное
24			Комб.	2	Ведение мяча с переводом на другую руку	ГБОУ	Учебно-тренировочное
25			Комб.	2	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	ГБОУ	Учебно-тренировочное
26			Комб.	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
27			Комб.	2	Ловля двумя руками «низкого мяча»	ГБОУ	Учебно-тренировочное
28			Комб.	2	Ведение мяча с высоким и низким отскоком	ГБОУ	Учебно-тренировочное
29			Комб.	2	Учебная игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
30			Комб.	2	Защитные действия против игрока с мячом	ГБОУ	Учебно-тренировочное
31			Комб.	2	Индивидуальные действия при нападении	ГБОУ	Учебно-тренировочное
32			Комб.	2	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон	ГБОУ	Учебно-тренировочное
33			Комб.	2	Взаимодействие двух игроков в защите и	ГБОУ	Учебно-тренировочное

					нападении через заслон		
34			Комб.	2	Нападение быстрым прорывом 1:0	ГБОУ	Учебно-тренировочное
35			Комб.	2	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2	ГБОУ	Учебно-тренировочное
36			Комб.	2	Учебная игра по правилам соревнований.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
	Итого			72			

Календарно-тематическое планирование «Волейбол»

№ п/п	Факт.	План.	Форма Занят.	Кол-во часов	Тема занятия	Место провед.	Форма конт.
1			Комб.	2	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Правила игры в волейбол	ГБОУ	Беседа
2			Комб.	2	Действие без мяча: имитация передачи мяча Учебная игра.	ГБОУ	презентация
3			Комб.	2	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	ГБОУ	презентация
4			Комб.	2	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное

5			Комб.	2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
6			Комб.	2	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	ГБОУ	
7			Комб.	2	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
8			Комб.	2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
9			Комб.	2	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
10			Комб.	2	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
11			Комб.	2	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
12			Комб.	2	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
13			Комб.	2	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
14			Комб.	2	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
15			Комб.	2	Передача мяча: сверху из глубины	ГБОУ	Учебно-тренировочное

					площадки. Учебная игра.		
16			Комб.	2	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
17			Комб.	2	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
18			Комб.	2	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
19			Комб.	2	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
20			Комб.	2	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
21			Комб.	2	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное

22			Комб.	2	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
23			Комб.	2	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
24			Комб.	2	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
25			Комб.	2	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
26			Комб.	2	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
27			Комб.	2	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
28			Комб.	2	Выбор места для выполнения блокирования	ГБОУ	Учебно-тренировочное

					нападающего удара.		
29			Комб.	2	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
30			Комб.	2	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
31			Комб.	2	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
32			Комб.	2	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
33			Комб.	2	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
34			Комб.	2	Система игры в защите. Соревнования между групп.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
35			Комб.	2	Повторение пройденного материала в учебной игре.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
36			Комб.	2	Задание на лето. Учебная игра.	ГБОУ	Учебно-тренировочное
	Итого			72			

