

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Терского района  
«Средняя общеобразовательная школа №4»

Принята  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 30 августа 2022 года



Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ № 4  
Макарова Е.В.  
Приказ № 187 от 31.08 2022 год

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Пионербол»**

Возраст учащихся: 9-11 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор программы:  
Учитель физической культуры  
МБОУ СОШ №4  
Лукьянцев Виталий Викторович

п.г.т. Умба  
2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ
  - 1.1. Пояснительная записка
    - Направленность дополнительной общеразвивающей программы
    - Уровень программы
    - Актуальность и практическая значимость программы
    - Педагогическая целесообразность программы
    - Отличительные особенности программы
    - Адресат программы
    - Объём программы
    - Формы обучения и виды занятий
    - Срок освоения программы
    - Наполняемость группы
    - Режим занятий
    - Нормативно-правовое обеспечение программы
  - 1.2. Цель и задачи программы
  - 1.3. Содержание программы
    - Учебный план
    - Содержание учебно-тематического плана
    - Планируемые результаты
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
  - Условия реализации программы
  - Формы аттестации (контроля)
  - Оценочные материалы
  - Методическое обеспечение программы
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

**Приложение №1** Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «ПИОНЕРБОЛ»

**Приложение №2** Оценка уровней освоения программы

**Приложение №3** Календарный учебный график

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная

**Уровень программы**–стартовый

Данная рабочая программа дополнительного образования (кружка «Пионербол») составлена для учащихся 9 - 11 лет.

**Актуальность и практическая значимость** заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. **Пионербол** – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что игра в **пионербол** способствуют формированию здорового, жизнерадостного, физически развитого ребёнка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

**Отличительные особенности программы**

В реализации данной дополнительной общеразвивающей программы участвуют учащиеся 9 - 11 лет. Дополнительная общеразвивающая программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в детском объединении является не только технико–тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников.

**Адресат программы**

Программа предназначена для учащихся 9-11 лет, желающих заниматься физической культурой и спортом.

**Объём программы**

Программа рассчитана на 68 часов на первом обучения.

**Формы обучения и виды занятий**

Форма обучения – групповая.

Виды занятий – практические, теоретические.

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Наполняемость группы**

Уровень сложности	Год обучения	Кол-во учебных часов (час\нед.)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Возраст для зачисления	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец полугодия и учебного года
				кол-во лет	
Стартовый	1	2	10-12	9-11	Выполнение нормативов по ОФП.

## **Режим занятий**

*1 год обучения* - 2 академических часа в неделю (2 раза по 1 учебному часу в неделю), длительность учебного часа – 40 минут.

## **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими законодательными нормативно-правовыми документами:

- СанПиН 3.1/2.4 3589-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) срок действия документа ограничен 01.01.2022 дополнительного образования детей» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2021 N16.

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

- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения Терского района СОШ №4.

- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28);

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»(утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы).

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», I этап (2022 – 2024 годы);

- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образов, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** воспитание потребности в здоровом образе жизни. Обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

**Задачи:**

Развивающие:

- Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры пионербол.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Развитие памяти, внимания, представления, воображения, ориентирования в пространстве.
- Развитие способности управлять эмоциями.
- Развитие волевых качеств.
- Развитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Воспитательные:

- Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.
- Формирование спортивного коллектива.
- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
- Воспитание умения соревноваться индивидуально и коллективно.
- Привитие учащимся спортивной этики.
- Воспитание чувства патриотизма и ценностного отношения к труду и здоровью.

Оздоровительные:

- Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
- Устранение повышенной утомляемости, нарушения осанки и координации.
- Профилактика простудных заболеваний.
- Пропаганда здорового образа жизни

### 1.3. Содержание программы Учебный план

№ п\п	Разделы программы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика

1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Теоретический материал.	4	4	-
3.	Практический материал.	62	-	62
	Итого:	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>

**1 год обучения**

№ п\п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2	опрос
2	Основы знаний. Правила игры в пионербол .	2	-	2	-
3	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях пионерболом.	2	-	2	опрос
	Итого	6	-	6	
<b>Практическая подготовка</b>					
1	Общая и специальная физическая подготовка.	-	<b>24</b>	<b>24</b>	выполнение заданий
2	Основы техники и тактики игры (практика).	-	<b>30</b>	<b>30</b>	
	Подача мяча	-	3	3	
	Прием мяча	-	3	3	
	Передачи мяча	-	3	3	
	Комбинированные упражнения	-	7	7	
	Учебно-тренировочные игры	-	14	14	
3	Контрольные упражнения и соревнования	-	<b>8</b>	<b>8</b>	контрольные нормативы
	Итого		<b>62</b>	<b>62</b>	
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	<b>68</b>	

Содержание учебно-тематического плана  
1 год обучения  
Теория

### **1. Вводное занятие – 2 часа.**

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Меры безопасности на занятиях и гигиенические сведения.

### **2. Основы знаний – 2 часа.**

Основные положения правил игры в пионербол.

Понятие о технике и тактике игры.

Правила игры в пионерболе.

### **3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях – 2 часа.**

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях пионерболом.

## **Практика**

### **1. Общая и специальная физическая подготовка – 24 часа.**

Строевые упражнения. ОРУ, бег, прыжки, метания. Подвижные игры.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития навыков быстроты. По сигналу бег на 5, 10, 15 м.

Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, передачи мяча.

Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси», «Передал - садись» и др.

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием.

Броски мяча через сетку на точность зоны.

### **2. Основы техники и тактики игры (практика)– 30 часов.**

Техника выполнения подачи мяча:

- техника выполнения подачи;

- подача мяча по зонам, управление подачей.

Техника выполнения приёма мяча:

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении приёма мяча.

Положение ног и туловища спортсмена при выполнении приёма мяча.

Прием мяча;

Правила безопасного выполнения приёма.

Техника выполнения передачи мяча:

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении передачи мяча.

Положение ног и туловища спортсмена при выполнении передачи мяча.

Передачи внутри команды.

Передачи через сетку.  
Передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.  
Передачи с места и в прыжке.  
Правила безопасного выполнения передачи.

Комбинированные упражнения:

Подача – приём.  
Подача – приём – передача.

Учебно-тренировочные игры

Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;  
Отработка индивидуальных действий игроков;  
Отработка групповых действий игроков.

**3. Контрольные упражнения и соревнования – 8 часов.**

Контрольные нормативы по ОФП. Участие в соревнованиях.

**Планируемые результаты**

***1 год обучения***

Личностные результаты:

Укрепление здоровья и повышение своего мышечного тонуса;  
Формирование активной жизненной позиции;  
Формирование культуры общения и поведения в социуме;  
Формирования навыков здорового образа жизни.

Предметные результаты:

Обучение общим основам пионербола;  
Умение правильно распределять свою физическую нагрузку;  
Умение играть по упрощённым правилам игры;  
Получение навыков технической подготовки игрока в пионербол;  
Освоение техники подачи мяча;  
Освоение техники передачи мяча.

Метапредметные результаты:

Умение принимать и сохранять учебную задачу, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

**2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение учебного процесса:**

- Спортивный зал с разметкой волейбольной площадки;
- Оснащение спортивного зала;
- Свисток, секундомер;
- Мячи баскетбольные.
- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.
- Мячи набивные.
- Скакалки.



- Теннисные мячи.

Наглядный и дидактический материал: учебно-методическая литература, тематические карточки, фотографии, картины и плакаты, видео.

### Формы контроля/аттестации

Для оценки уровня практического владения умениями и навыками в ходе учебного процесса проводится текущий и итоговый контроль сдачи контрольных нормативов.

### Оценочные материалы

Для выявления уровня усвоения содержания программы проводится текущий контроль в виде контрольных нормативов.

Способы определения результативности реализации программы подводятся на основе имеющихся контрольных нормативов.

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	6,5	7,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	130	125
Выносливость	Бег 1000м.	без учета времени	без учета времени
Координация	Челночный бег 3 по 10 м. (сек.)	11,0	11,5

Технический приём	Контрольное упражнение	Год обучения	оценка					
			мальчики			девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	Подача мяча (из 5 попыток)	1	3	2	1	3	2	1
Приём мяча	Приём мяча после подачи (из 5 попыток)		4	3	2	3	2	1

Основным показателем выполнения программных требований по дополнительной общеразвивающей программе «Пионербол» является стабильность состава учащихся, динамика прироста показателей общей физической подготовки, участие в соревнованиях.

### Виды контроля

<i>Виды контроля</i>	<i>Содержание</i>	<i>Методы, формы контроля</i>	<i>Сроки контроля</i>
Предварительный (стартовый) контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (на начало учебного года).	Наблюдение	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме опроса, выполнения заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием учащихся, оценка переносимости нагрузки, выявление отклонений в состоянии здоровья.	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого учащегося	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества освоения учащимися содержания общеразвивающей программы по итогам полугодия, 1 года обучения.	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Декабрь
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися общеразвивающей программы по итогам 1 года обучения.	Сдача контрольных нормативов по ОФП	Май

### Методическое обеспечение программы

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры, соревнования.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций. Обучающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры «Пионербол». В ходе бесед и лекций ребята знакомятся с основными правилами игры в пионербол.

На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

### **3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

*Список литературы для педагога:*

Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000.

Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010

[www.fizcult-ura.ru](http://www.fizcult-ura.ru)

*Список литературы для учащихся и родителей:*

Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2001г. – 288стр.

Ковалёва Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007.

Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.



## Оценка уровней освоения программы

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий уровень	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися 85-100% содержания программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщать информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям. Свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия выполняет правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП на 85-100%.
Средний уровень	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися 70-85% содержания программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания.
	Практические умения и навыки	Выполняет задания согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП на 70-85%.
Низкий уровень	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания программы. Владеет неполной информацией, знает значение специальных терминов, но путается в них, нуждается в помощи педагога.
	Практические умения и навыки	При выполнении заданий допускает значительные ошибки.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП на 50-70%.

**Календарный учебный график**  
**Дополнительная общеразвивающая программа «Пионербол»»**  
**Количество часов – 68**  
**Учитель физической культуры: Лукьянцев В.В.**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	месяц
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Стойка игрока.	1	сентябрь
2.	Разновидность бега. ОРУ. Броски и ловля мяча. Игра «Вызов номеров».	1	сентябрь
3.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Бег на 5м, 10м.	1	сентябрь
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	1	сентябрь
5.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	1	сентябрь
6.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.	1	сентябрь
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	1	сентябрь
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	1	сентябрь
9.	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Подвижные игры.	1	октябрь
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1	октябрь
11.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»	1	октябрь
12.	Закрепление подачи мяча. ОФП. Игра по упрощённым правилам.	1	октябрь
13.	Контроль выполнения подачи мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	октябрь
14.	Действия игрока после приема мяча. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	1	октябрь
15.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног,	1	октябрь

	туловища.Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.		
16.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом	1	октябрь
17.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.	1	октябрь
18.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	1	октябрь
19.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	1	ноябрь
20.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1	
21.	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1	
22.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	1	
23.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	
24.	Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	
25.	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1	
26.	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	1	ноябрь
27.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	декабрь
28.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	1	декабрь
29.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	декабрь
30.	Подача мяча по зонам и приём мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	декабрь

32.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	1	декабрь
33.	Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	декабрь
34.	Прыжки со скакалкой. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Декабрь
35.	Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	январь
36.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	январь
37.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	январь
38.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	январь
39.	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	январь
40.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	январь
41.	Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	февраль
42.	Передача через сетку в прыжке. Развитие силовой выносливости.	1	февраль
43.	Обучение приему мяча от сетки. Игра по упрощённым правилам.	1	февраль
44.	Прием мяча от сетки. Игра по упрощённым правилам.	1	февраль
45.	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	1	февраль
46.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1	февраль
47.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки.	1	февраль
48.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	март
49.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1	март
50.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	1	март
51.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с	1	март



	подачи. Игра.		
52.	Закрепление приёма передачи. Приём мяча на месте и после перемещения.	1	март
53.	Закрепление приёма передачи. Учебно-тренировочная игра.	1	март
54.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с мячами.	1	март
55.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	март
56.	Формирование навыков командных действий. Двухсторонняя игра.	1	апрель
57.	Формирование навыков командных действий. Двухсторонняя игра.	1	апрель
58.	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Двухсторонняя игра.	1	апрель
59.	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	1	апрель
60.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.	1	апрель
61.	Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра.	1	апрель
62.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.	1	апрель
63.	Групповые тактические действия. ОФП. Учебная игра.	1	апрель
64.	Прыжковые упражнения. Учебная игра.	1	май
65.	Контрольные испытания. Двухсторонняя игра.	1	май
66.	Контрольные испытания. Двухсторонняя игра.	1	май
67.	Учебно-тренировочная игра.	1	май
68.	Учебная игра по правилам соревнований.	1	май