**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Зыковская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено Зам. директора по В.Р. МБОУ «Зыковская СОШ»Т.В.Запорожец\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СогласованоЗаседание МСМБОУ «Зыковская СОШ»Протокол №\_\_\_от « » \_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.Руководитель МС Александрова НА\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_от « »\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.директор МБОУ «Зыковская СОШ»Загородний Е.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» (младшая группа)**

**на 2020-2021 учебный год.**

Программу составила Зубакина Ирина Сергеевна

с. Зыково

2020 г.

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению "Баскетбол" для 6 класса составлена на основе нормативных документов:

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17. 12. 2010 № 1897, а также на основе приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
* Образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного образовательного учреждения «Зыковская средняя общеобразовательная школа» Березовского района Красноярского края;
* Рабочей программы курса «Физическая культура" 5-9классы / В.И.Лях – М.: Просвещение, 2012

 Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

**Общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета**

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся 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.

 Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **задач:**

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
* популяризациябаскетбола как вида спорта и активного отдыха;
* формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
* обучение технике и тактике игры в баскетбол;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья. Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Общая характеристика учебного предмета

**Баскетбол -** один из самых популярных видов спорта среди учащихся . Соревнования по баскетболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школыи района. Занятия по баскетболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий баскетбол способствует укреплению костно - мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный баскетбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

|  |
| --- |
| **Формы проведения занятия и виды деятельности** |
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «баскетбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

 Программа внеурочной деятельности предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на три года обучения.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «баскетбол» предназначена для **обучающихся** 7 класса и рассчитана на 74 часа в год, занятие длится (2 часа).

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса баскетбол**

***Личностные результаты освоения учебного предмета по баскетболу***

 Освоение курса «баскетбол» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального образования. ***Личностные универсальные учебные действия*** обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени среднего общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в средней школе.

У выпускника будут сформированы:

* понимание основ российской, гражданской идентичности;
* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
* учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
* способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
* ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
* развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
* установка на здоровый образ жизни;
* эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

* *внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;*
* *адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
* *установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;*

***Метапредметныерезультаты освоения учебного предмета по баскетболу***

**Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый контроль по результату;
* адекватно воспринимать оценку учителя;
* различать способ и результат действия;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;*
* *выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,*
* *устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;*
* *соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;*
* *активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;*
* *концентрация воли для преодоления физических препятствий;*

**Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

* осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* устанавливать причинно – следственные связи;

**Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»**

Содержание и способы общения и коммуникации обусловливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* контролировать действия партнеров;
* использовать речь для регуляции своего действия;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *слушать собеседника;*
* *определять общую цель и пути ее достижения;*
* *осуществлять взаимный контроль,*
* *адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,*
* *оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;*
* *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,*
* *прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения*
* *разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
* *координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.*

**Планируемые результаты по общефизической подготовке**

* ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
* элементарные представления о взаимной обусловленнос­ти физического, нравственного, психологического, психическо­го и социально-психологического здоровья человека, о важнос­ти морали инравственности в сохранении здоровья человека;
* первоначальный личный опыт здоровьесберегающей де­ятельности;
* первоначальные представления о роли физической куль­туры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

знания о возможном негативном влиянии компьютер­ных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека

**Ожидаемые результаты работы:**

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в баскетбол;

- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);

- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;

- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры баскетбол;

- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;

- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,

таблицу учёта результатов;

- участвуют в спартакиаде школы по баскетболу;

**Формы подведения итогов реализации курса внеурочной деятельности.**

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

**Условия реализации программы** курса внеурочной деятельности **«баскетбол»:**

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по баскетболу, пополнение материальной базы баскетбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «баскетбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр: «баскетбол».

**Содержательное обеспечение разделов программы**

**Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

3. Физическая подготовка баскетболиста.

4. Техническая подготовка баскетболиста.

5. Тактическая подготовка баскетболиста.

6. Психологическая подготовка баскетболиста.

7. Соревновательная деятельность баскетболиста.

8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

9. Правила судейства соревнований по баскетболу.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Физическая подготовка**

1. **Общая физическая подготовка.**

 Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. **Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Техническая подготовка**

 1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:  с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка**

 Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Материально-технические условия:**

Для проведения занятий в кружке баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка баскетбольная - 2 штуки.

2. Стойки баскетбольные - 2 штуки.

3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.

4. Гимнастические скамейки - 2 штуки

5. Гимнастические маты - 3 штуки.

6. Скакалки - 20 штук.

7. Мячи набивные - 5 штук.

8. Мячи баскетбольные - 20штук.

(для мини-баскетбола) - 20 штук.

**Использованная литература:**

1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г.

 2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по

 Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.

 3 – О.Чехов «Основы баскетбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.

 4 – В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2010г.

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды спортивной подготовки |  |
| 1. | **Теоретическая** | 6 |
| 2. | **Техническая** | 30 |
|  | 2.1 Имитация упражнений без мяча |  |
|  | 2.2 Ловля и передача мяча |  |
|  | 2.3.Ведение мяча |  |
|  | 2.4. Броски мяча |  |
| 3. | **Тактическая** | 20 |
|  | 3.1 Действия игрока в нападении |  |
|  | 3.2 Действия игрока в защите |  |
| 4. | **Физическая** | 10 |
|  | 4.1 Общая подготовка |  |
|  | 4.2 Специальная |  |
| 5. | **Участие в соревнованиях по баскетболу** | 8 |
| 6. | **Тестирование** |  |
| 7. | **Итого** | **74** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Техниче­ская под­готовка | Техни­ка при­ема и передач мяча. Напа­даю­щий удар | Изуче­ниеновогомате­риала | 1. Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами баскетбола
 | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | 7.09 |  |
| Совер­шенст­вования | 1. Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами баскетбола
 | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | 14.09 |  |
| Изуче­ниеновогомате­риала | 1. Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. При­ем мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.
 | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | 21.09 |  |
| Совер­шенст­вования | 1. Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафе­ты. Игра в мини-баскетбол
 | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | 28.09 |  |
| Изуче­ниеновогомате­риала | 1. Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол
 | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | 5.10 |  |
| Совер­шенст­вования | 1. Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол
 | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | 12.10 |  |
| Теория | Пра­вила | Изуче­ниеновогомате­риала | 1. Жесты судей
 | Знать жесты судей | 19.10 |  |
| ОФП | Разви­тиедвига­тель­ныхкачеств | Изуче­ниеновогомате­риала | 1. Многоскоки, прыжки, чел­ночный бег, бег 30 м. Под­вижные игры
 | Уметь выпол­нять прыжко­вые упражне­ния | 26.10 |  |
| Совер­шенст­вования | 1. Многоскоки, прыжки, чел­ночный бег, бег 30 м. Под­вижные игры
 | Уметь выпол­нять прыжко­вые упражне­ния | 2.11 |  |
| Техниче­ская под­готовка | Техни­ка при­ема и передач мяча. Напа­даю­щий удар | Изуче­ниеновогомате­риала | 1. Стойки и перемещение иг­рока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра
 | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | 9.11 |  |
| Совер­шенст­вования | 1. Стойки и перемещение иг­рока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра
 | Уметь выпол­нять прыжко­вые упражне­ния | 16.11 |  |
| Совер­шенст­вования | 1. Стойки и перемещение иг­рока. Передача мяча сверхурока. Передача мяча сверху
 | Уметь выпол­нять прыжко­вые упражне­ния | 23.11 |  |
| Совер­шенст­вования | 1. Стойки и перемещение иг­рока. Передача мяча сверхурока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра
 | Уметь выпол­нять прыжко­вые упражне­ния | 30.11 |  |
| Изуче­ниеновогомате­риала | 1. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верх­няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра
 | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | 7.12 |  |
| Совер-шен-ствова-ния | 1. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верх­няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра
 | Уметь выпол­нять техниче­ские  | 14.12 |  |
| Изуче­ниеновогомате­риала | 1. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, при­ем мяча, отраженного сет­кой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра
 | Уметь выпол­нять техниче­ские  | 21.12 |  |
| Совер-шен-ствова-ния | 1. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.Верхняя прямая подача, при­ем мяча, отраженного сет­кой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра
 | Уметь выпол­нять техниче­ские  | 28.12 |  |
| ОФП | Разви­тиедвига­тель­ныхкачеств | Изуче­ниеновогомате­риала | 1. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с на­бивными мячами
 | Уметь выпол­нять упражне­ния | 11.01 |  |
| Совер­шенст­вования | 1. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с на­бивными мячами
 | Уметь выпол­нять упражне­ния | 18.01 |  |
| Совер­шенст­вования | 1. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с на­бивными мячами
 | Уметь выпол­нять упражне­ния | 25.01 |  |
| Изуче­ниеновогомате­риала | 1. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со ска­калками и резиновыми эс­пандерами
 | Уметь выпол­нять упражне­ния | 1.02 |  |
|  |  | Совер­шенст­вования | 1. Действия в защите и напа­дении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней по­дачи; выбор места для вто­рой передачи и в зоне 3
 | Уметь действо­вать в защите и нападении | 8.02 |  |
| Совер­шенст­вования | 1. Действия в защите и напа­дении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней по­дачи; выбор места для вто­рой передачи и в зоне 3
 | Уметь действо­вать в защите и нападении | 15.02 |  |
| Изуче­ниеновогомате­риала | 1. Действия в защите и напа­дении. Взаимодействия игроков переднейлинии: игрока зоны 4 с иг­роком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при пер­вой передаче)
 | Уметь действо­вать в защите и нападении | 22.02 |  |
| Совер­шенст­вования | 1. Действия в защите и напа­дении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с иг­роком зоны 3 (при первой передаче)
 | Уметь действо­вать в защите и нападении | 1.03 |  |
| Совер­шенст­вования | 1. Действия в защите и напа­дении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с иг­роком зоны 3 (при первой передаче)
 | Уметь действо­вать в защите и нападении | 15.03 |  |
| Соревно­вания | Матче­выевстречи | Игра | 1. Выполнять технико-тактические действия в игре
 | Уметь выпол­нять технико­ тактические действия в игре | 22.03 |  |
| Соревно­вания | Матче­выевстречи | Игра | 1. Выполнять технико-такти- ческие действия в игре
 | Уметь выпол­нять технико­ тактические действия в игре | 29.03 |  |
|  |  | Совер­шенст­вования | 1. Стойки и перемещение иг­рока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.Передачи над собой. Напа­дающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отра­женного сеткой. Учебная игра
 | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | 5.04 |  |
| Изуче­ниеновогомате­риала | 1. Стойки и перемещение иг­рока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра
 | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | 12.04 |  |
| Совер­шенст­вования | 1. Стойки и перемещение иг­рока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.
 | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | 19.04 |  |
|  |  | Совер­шенст­вования | 1. Действия в защите и напа­дении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодейст­вия игроков зон 1 с игроком зоны 3
 | Уметь действо­вать в защите и нападении | 26.05 |  |
| Совер­шенст­вования | 1. Действия в защите и напа­дении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодейст­вия игроков зон 1 с игроком зоны 3
 | Уметь действо­вать в защите и нападении | 3.05 |  |
| Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.Соревнования | Матче­выевстречи | Игра | 1. Выполнять технико-такти­ческие действия в игре
 | Уметь выпол­нять технико­тактические действия в игре | 10.05 |  |
| Игра | 1. Выполнять технико-такти­ческие действия в игре
 | Уметь выпол­нять технико­тактические действия в игре | 17.05 |  |
| Теория | Пра­вила | Изуче­ниеновогомате­риала | 1. Основные ошибки. Теория судейства
 | Знать правила соревнований | 24.05 |  |
| Теория  | Правила |  | 1. Основные ошибки. Теория судейства
 | Знать правила соревнований | 31.05 |  |