

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Воспушинская основная общеобразовательная школа»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 22 мая 2020 г.  
Протокол №7



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ «Воспушинская ООШ»

С.А.Горшкова

22 мая 2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**Физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

Уровень программы: **базовый**  
Возраст обучающихся: **11-16 лет**  
Срок реализации программы: **1 год**

**Автор:**

Горшков Андрей Александрович,  
педагог дополнительного образования

д.Воспушка, 2020

## Содержание программы

I. Комплекс основных характеристик программы .....	стр.3
1. Пояснительная записка .....	стр.3
1.1. Актуальность .....	стр.3
1.2. Цель и задачи программы .....	стр.4
1.3. Возраст и категории обучающихся .....	стр.4
1.4. Уровневость программы.....	стр.5
1.5. Формы работы.....	стр.5
1.6. Продолжительность реализации.....	стр.5
1.7. Планируемые результаты.....	стр.5
2. Содержание программы.....	стр.6
2.1. Учебный план.....	стр.6
2.2. Содержание учебного плана.....	стр.7
2.3. Образовательные и учебные форматы.....	стр.11
2.4. Формы аттестации и оценочные материалы.....	стр.12
II. Комплекс организационно-педагогических условий .....	стр.13
1. Материально-техническое обеспечение .....	стр.13
2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	стр.13
3. Список литературы.....	стр.14
Приложение 1 (календарно-тематическое планирование).....	стр.15

# **I. Комплекс основных характеристик программы**

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Актуальность**

*Актуальность программы* состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества (выносливость, координацию движений, скоростно-силовые качества), формировать различные двигательные навыки, укреплять здоровье, а также формировать личностные качества ребенка (коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами). Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни.

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ)
2. Концепция развития дополнительного образования детей (от 14.09.2014 г. № 1726-р)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41).

## **1.2. Цель и задачи программы**

*Цель:* сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

*Задачи:*

*Обучающие (предметные):*

- систематизировать знания о волейболе;
- обучать правилам игры и техническим приемам;
- обучать тактическим действиям.

*Развивающие (метапредметные):*

- развивать физические качества;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность.

*Воспитательные (личностные):*

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- формировать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

## **1.3. Возраст и категории обучающихся**

Данная программа рассчитана для обучающихся 11-16 лет без ОВЗ.

## **1.4. Уровневость программы**

*Уровень:* базовый

## **1.5. Формы работы**

*Формы работы:* групповая, индивидуальная, игровая, индивидуально-игровая, практическая, комбинированная, соревновательная.

*Режим работы:*

2 раза в неделю по 2 и 3 академических часа с перерывом между занятиями 10 минут.

## **1.6. Продолжительность реализации**

*Продолжительность реализации программы:* 1 год (210 часов)

## **1.7. Планируемые результаты**

*Результаты обучения:*

По окончании обучения учащиеся будут:

- знать правила игры в волейбол;
- владеть техническими приемами и тактическими действиями;
- использовать полученные навыки в судейской практике.

*Результаты развивающей деятельности:*

По окончании обучения учащиеся будут:

- знать гигиенические требования, зависимость появления травм от неправильного отношения к ним;

- уметь выполнять индивидуально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости);
- использовать полученные навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

*Результаты воспитывающей деятельности:*

По окончании обучения учащиеся будут:

- знать этические нормы;
- уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- уметь заботиться о своем здоровье.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	
1.1	Тема № 1. История развития волейбола. Общие основы волейбола	2	2	0	Предварительный контроль
1.2	Тема № 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма	2	2	0	Текущий контроль
1.3	Тема № 3. Правила игры в волейбол и методика судейства	4	4	0	Текущий контроль
1.4	Тема № 4. Методика тренировки волейболистов	2	2	0	Текущий контроль
1.5	Тема № 5. Судейство игр	6	2	4	Текущий контроль
<b>2</b>	<b>Техника нападения</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	
2.1	Тема № 6. Стойки. Перемещения	12	2	10	Текущий контроль
2.2	Тема № 7. Подачи	12	2	10	Текущий контроль

2.3	Тема № 8. Передачи	12	2	10	Текущий контроль
2.4	Тема № 9. Нападающие удары	12	2	10	Текущий контроль
<b>3</b>	<b>Техника защиты</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	
3.1	Тема № 10. Стойки. Перемещения	12	2	10	Текущий контроль
3.2	Тема № 11. Прием мяча	12	2	10	Текущий контроль
3.3	Тема № 12. Блок	12	2	10	Текущий контроль
<b>4</b>	<b>Тактика нападения</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	
4.1	Тема № 13. Индивидуальные действия	12	2	10	Текущий контроль
4.2	Тема № 14. Групповые действия	12	2	10	Текущий контроль
4.3	Тема № 15. Командные действия	12	2	10	Текущий контроль
<b>5</b>	<b>Тактика защиты</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	
5.1	Тема № 16. Индивидуальные действия	12	2	10	Текущий контроль
5.2	Тема № 17. Групповые действия	12	2	10	Текущий контроль
5.3	Тема № 18. Командные действия	12	2	10	Текущий контроль
<b>6</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	
6.1	Тема № 19. Двусторонняя учебная игра с заданием	30	0	30	Текущий контроль
<b>7</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
7.1	Тема № 20. Контрольные нормативы	8	0	8	Итоговый контроль
<b>ИТОГО</b>		<b>210</b>	<b>38</b>	<b>172</b>	

## 2.2. Содержание учебного плана

### Раздел 1. Теоретическая подготовка (16 часов)

(теория – 12 часов; практика – 4 часа)

*Тема № 1.* История развития волейбола. Общие основы волейбола (теория – 2 часа).

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

*Тема № 2.* Техника безопасности. Профилактика травматизма (теория - 2 часа).

*Тема № 3.* Правила игры в волейбол и методика судейства (теория – 4 часа).

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикуляция.

*Тема № 4. Методика тренировки волейболистов (теория – 2 часа).*

Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.

Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств.

Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.

Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.

*Тема № 5. Судейство игр (теория – 2 часа; практика – 4 часа).*

Составление положения о соревнованиях, календарь игр, организация и проведение соревнования внутри школы.

## **Раздел 2. Техника нападения (48 часов)**

**(теория – 8 часов; практика – 40 часов)**

*Тема № 6. Стойки. Перемещения (теория – 2 часа; практика – 10 часов).*

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

*Тема № 7. Поддачи (теория – 2 часа; практика – 10 часов).*

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подачи; специальные упражнения для обучения нижней прямой подачи.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подачи; специальные упражнения для обучения нижней боковой подачи.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подачи; специальные упражнения для обучения верхней прямой подачи.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подачи; специальные упражнения для обучения верхней боковой подачи.

Специальные упражнения для обучения укороченной подачи; подача на точность.

*Тема № 8. Передачи (теория – 2 часа; практика – 10 часов).*

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки);

подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами;

специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с



перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

*Тема № 9. Нападающие удары (теория – 2 часа; практика – 10 часов).*

Подводящие упражнения с набивным мячом.

Упражнения: для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

### **Раздел 3. Техника защиты (36 часов)**

**(теория – 6 часов; практика – 30 часов)**

*Тема № 10. Стойки. Перемещения (теория – 2 часа; практика – 10 часов).*

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

*Тема № 11. Прием мяча (теория – 2 часа; практика – 10 часов).*

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки –грудь.

*Тема № 12. Блок (теория – 2 часа; практика – 10 часов).*

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков.

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре).

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

#### **Раздел 4. Тактика нападения (36 часов)**

**(теория – 6 часов; практика – 30 часов)**

*Тема № 13. Индивидуальные действия (теория – 2 часа; практика – 10 часов).*

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

*Тема № 14. Групповые действия (теория – 2 часа; практика – 10 часов).*

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для развития прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

*Тема № 15. Командные действия (теория – 2 часа; практика – 10 часов).*

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

#### **Раздел 5. Тактика защиты (36 часов)**

**(теория – 6 часов; практика – 30 часов)**

*Тема № 16. Индивидуальные действия (теория – 2 часа; практика – 10 часов).*

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для развития быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

*Тема № 17. Групповые действия (теория – 2 часа; практика – 10 часов).*

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

*Тема № 18. Командные действия (теория – 2 часа; практика – 10 часов).*

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

## **Раздел 6. Игровая подготовка (30 часов)**

*Тема № 19. Двусторонняя учебная игра с заданием (практика – 30 часов).*

## **Раздел 7. Итоговая аттестация (8 часов)**

*Тема № 20. Контрольные нормативы (практика – 8 часов).*

Прием контрольных нормативов по основам технической подготовки.

### **2.3. Образовательные и учебные форматы**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения обучающих, развивающих и воспитательных задач применяются разнообразные методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения. Этот метод помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

## 2.4. Формы аттестации и оценочные материалы

### Формы аттестации:

1). *Предварительный контроль* - заключается в проверке знаний, умений обучающихся на начальном этапе освоения Программы и проводится в начале реализации Программы в виде входного тестирования.

2). *Текущий контроль* – подразумевает отслеживание активности обучающихся в выполнении ими упражнений.

3). *Итоговый контроль (итоговая аттестация)* – заключительная проверка знаний, умений и навыков по итогам реализации Программы (прием контрольных нормативов по основам техникой подготовки).

### Оценочные материалы

#### Контрольные нормативы по основам технической подготовки

<i>Контрольные нормативы</i>	<i>Пол</i>	<i>Показатели</i>		
		<b>Н</b>	<b>С</b>	<b>В</b>
Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол.-во раз)	м	12	14	16
	д	9	11	14
Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол.-во раз)	м	10	12	14
	д	8	10	12
Передача мяча в парах, расстояние 5-6 м (кол.-во раз)	м	17	20	25
	д	12	15	20
Подача (нижняя / верхняя), количество попаданий в площадку	м	5	10	15
	д	3	6	10
Подача (нижняя / верхняя), количество попаданий в левую / правую половину площадки, по заданию педагога	м	2	3	4
	д	1	2	3
Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (их 5 попыток)	м	3	4	5
	д	3	4	5
Нижние передачи над собой	м	15	20	25
	д	10	15	20
Верхние передачи над собой	м	15	20	25
	д	10	15	20

Показатели:

**Н** – низкий; **С** – средний; **В** – высокий

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 1. Материально – техническое обеспечение

Для проведения занятий по волейболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1	Стенка гимнастическая	Г
2	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
3	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивные	Г
4	Палка гимнастическая	К
5	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
6	Скакалка детская	К
7	Стойки волейбольные универсальные	Д
8	Кубики	Г
9	Обруч детский	Г
10	Жилетки игровые	Г
11	Сетка волейбольная	Д
12	Аптечка	Д
13	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
13	Насос ручной	Д
14	Секундомер	Д

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

### 2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

*Дидактическое обеспечение программы:*

- картотека упражнений по волейболу;
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы освоения технических приемов в волейболе;
- правила игры в волейбол;
- правила судейства в волейболе;
- регламент проведения турниров по волейболу.

*Информационное обеспечение программы:*

- SPORTWIKI «Энциклопедия спорта» <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

### 3. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

### Приложение 1 (календарно – тематическое планирование)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Групповая	2	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка (16 часов)</b> История развития волейбола. Общие основы волейбола	Спортзал	Предварительный контроль
2				Групповая	2	Техника безопасности. Профилактика травматизма	Спортзал	Текущий контроль
3				Групповая	4	Правила игры в волейбол и методика судейства	Спортзал	Текущий контроль
4				Групповая	2	Методика тренировки волейболистов	Спортзал	Текущий контроль
5				Групповая, практическая	6	Судейство игр	Спортзал	Текущий контроль
6				Групповая, практическая	6	<b>Раздел 2. Техника нападения (48 часов)</b> Освоение техники стоек волейболиста в нападении	Спортзал	Текущий контроль
7				Групповая, практическая	6	Освоение техники перемещений волейболиста в нападении	Спортзал	Текущий контроль
8				Групповая, практическая	2	Обучение технике нижней прямой подачи	Спортзал	Текущий контроль
9				Групповая, практическая	2	Обучение технике нижней боковой подачи	Спортзал	Текущий контроль
10				Групповая, практическая	3	Обучение технике верхней прямой подачи	Спортзал	Текущий контроль
11				Групповая, практическая	3	Обучение технике верхней боковой подачи	Спортзал	Текущий контроль
12				Групповая, практическая	2	Обучение укороченной подачи	Спортзал	Текущий контроль
13				Групповая, практическая	2	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху	Спортзал	Текущий контроль

14				Групповая, практическая	2	Обучение технике передачи мяча в прыжке над собой, назад	Спортзал	Текущий контроль
15				Групповая, практическая	2	Обучение технике передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой	Спортзал	Текущий контроль
16				Групповая, практическая	2	Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	Спортзал	Текущий контроль
17				Групповая, практическая	4	Обучение технике передач снизу	Спортзал	Текущий контроль
18				Групповая, практическая	12	Обучение технике нападающих ударов	Спортзал	Текущий контроль
19				Групповая, практическая	6	<b>Раздел 3. Техника защиты (36 часов)</b> Освоение техники стоек волейболиста в защите	Спортзал	Текущий контроль
20				Групповая, практическая	6	Освоение техники перемещений волейболиста в защите	Спортзал	Текущий контроль
21				Групповая, практическая	6	Обучение технике приема подач	Спортзал	Текущий контроль
22				Групповая, практическая	6	Обучение технике приема мяча с падением	Спортзал	Текущий контроль
23				Групповая, практическая	12	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	Спортзал	Текущий контроль
24				Индивидуальная, практическая	12	<b>Раздел 4. Тактика нападения (36 часов)</b> Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении	Спортзал	Текущий контроль
25				Групповая, практическая	12	Обучение и совершенствование групповых действий в нападении	Спортзал	Текущий контроль
26				Групповая, практическая	12	Обучение и совершенствование командных действий в нападении	Спортзал	Текущий контроль
27				Индивидуальная, практическая	4	<b>Раздел 5. Тактика защиты (36 часов)</b> Характеристика индивидуальных действий в защите	Спортзал	Текущий контроль
28				Индивидуальная, практическая	4	Обучение технико-тактическим действиям в защите при страховке игроком 6 зоны	Спортзал	Текущий контроль



29				Индивидуальная, практическая	4	Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Спортзал	Текущий контроль
30				Комбинированная	12	Обучение групповым действиям в защите	Спортзал	Текущий контроль
31				Комбинированная	12	Обучение командным действиям в защите	Спортзал	Текущий контроль
32				Групповая, игровая, соревновательная	30	<b>Раздел 6. Игровая подготовка (30 часов)</b> Двусторонняя учебная игра с заданием	Спортзал	Текущий контроль
33				Индивидуальная, практическая	8	<b>Раздел 7. Итоговая аттестация (8 часов)</b> Прием контрольных нормативов по основам технической подготовки	Спортзал	Итоговый контроль