|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_/Г.А.Плотникова/  Протокол №\_\_ от  «\_\_» августа 2017г. | **«Согласовано»**  Заместитель руководителя по УВР  МОУ «СОШ с.Дмитриевка»  \_\_\_\_\_\_\_\_/Т.П. Гуськова/  «\_\_» августа 2017г. | **«Утверждаю»**  Руководитель МОУ  «СОШ сДмитриевка»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г.К. Абулхаирова/  Приказ №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_2017г. |

**Рабочая программа дополнительного образования детей**

**секция по волейболу**

**Составил: Должников Олег Иванович**

Рассмотрена на заседании педагогического совета

протокол №\_\_от августа 2017 г.

**2017 - 2018 учебный год**

**Пояснительная записка**

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация школьной спортивной секции.

Рабочая программа по спортивно-физкультурной направленности секции «Волейбол» для обучающихся 5 – 9 классов разработана  на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных  учреждений» под редакцией  В.И.  Ляха, А.А Зданевича  (2010г.), допущенной Министерством  образования и науки Российской Федерации.

**-**«Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу- выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Цель занятий:**формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

**Задача занятий:**

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;

- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;

-укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;

- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;

- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Программа рассчитана на 68 часов (занятия 1 раз в неделю по 2 часа).

**Формы проведения занятий:**

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;
7. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

* словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
* наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
* практические методы: метод упражнений, игровой метод.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

ЗНАТЬ:

* влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
* основы методики обучения и тренировки по волейболу.
* правила игры;
* технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
* методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

* выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
* выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
* выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
* осуществлять судейство соревнований по волейболу;
* работать с книгой спортивной направленности;
* самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

* Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
* Призовые места на соревнованиях областного уровня;
* Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
* Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
* Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
* Умение контролировать психическое состояние.

**Учебно-тематический план *(68 часов).***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Теория | 2 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 42 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 20 |
| 4 | ОФП | На каждом занятии |
| 5 | Соревнования | 4 |

**Тематика занятий:**

***Теория (2 часа*** ). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

***Техническая подготовка*** (42 часа).

*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Тактическая подготовка** (20 часов)

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**Общефизическая подготовка (**на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

**Соревнования** (4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

***Контрольные испытания.***

***общефизическая подготовка****.*

Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

***Техническая подготовка.***

*Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подач.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

***Тактическая подготовка.***

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или

выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | элементы  содержания | Требования к  уровню  подготовки | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
|  | **Теория -2ч** |  |  |  |  |
| 1-2 | Правила | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. | Знать правила соревнований |  |  |
|  | **Техническая**  **подготовка – 42ч** |  |  |  |  |
| 3 | Техника приема и  передача мяча.  Игра «пионербол» | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 4 | Стойка игрока.  Перемещение в сойке | Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 5 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 6 | Приём мяча двумя  руками снизу | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 7 | Верхняя передача мяча  в парах, тройках. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 8 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 9 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 10 | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 11 | Комбинации из передвижений и  остановок игрока. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 12 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 13 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 14 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 15 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 16 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 17 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 18 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 19 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 20 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 21 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 22 | Игра «Мяч через сетку»  по основным правилам | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 23 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся  к судейству | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 24 | Повторный инструктаж  по технике безопасности | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 25 | Двусторонняя игра | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 26 | Техника приема и  передача мяча.  Игра «пионербол» | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 27 | Техника приема и  передача мяча.  Игра «пионербол» | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 28 | Стойка игрока.  Перемещение в стойке | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 29 | Стойка игрока.  Перемещение в стойке | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 30 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 31 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 32 | Приём мяча двумя  руками снизу | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 33 | Приём мяча двумя  руками снизу | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 34 | Верхняя передача мяча  в парах, тройках. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 35 | Верхняя передача мяча  в парах, тройках. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 36 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 37 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 38 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 39 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 40 | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 41 | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 42 | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 43 | Комбинации из передвижений и  остановок игрока. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 44 | Комбинации из передвижений и  остановок игрока. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 45 | Комбинации из передвижений и  остановок игрока. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 46 | Комбинации из передвижений и  остановок игрока. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 47 | Верхняя подача мяча | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 48 | Верхняя подача мяча | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 49 | Верхняя подача мяча | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 50 | Нижняя подача мяча | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 51 | Нижняя подача мяча | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 52 | Нижняя подача мяча | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 53 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 54 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 55 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 56 | Верхняя подача, нижний прием | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 57 | Верхняя подача, нижний прием | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 58 | Верхняя подача, нижний прием | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 59 | Нападающий удар,  нижний прием | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 60 | Нападающий удар,  нижний прием | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 61 | Нападающий удар,  нижний прием | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 62 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 63 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 64 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 65 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 66 | Соревнование в группах | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 67 | Соревнование в группах | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 68 | Соревнование. Итоговое занятие | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |