

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 27 Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физической культуры
Протокол от
«20» сентября 2024 г. № 1
руководитель МО
Е.С. Пешнина

СОГЛАСОВАНО
методист
Ю.В.Сергеева
«20» сентября 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
курса «Волейбол»

для 10 класса
(степень обучения, класс)

Рабочую программу составил(а):
Табунщиков Иван Игоревич,
учитель физической культуры

2024/2025 учебный год

Пояснительная записка

Введение.

Программа для обучающихся 10-х классов по физической культуре рекомендована по новым образовательным стандартам, является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В пособии рассматривается материал по проведению - игры волейбол, для увеличения двигательной активности в режиме дня школьника.

Актуальность программы обусловлена тем, что здоровье является основным составляющим элементом благополучной жизни человека.

Направленность образовательной программы заключается в создании условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

Эффективность программы состоит в том, что занятия проводятся в игровой форме, на высоком эмоциональном уровне, имеет оздоровительную направленность, занятия проходят с высокой двигательной активностью и не требующих от обучающихся специальной подготовленности.

Новизна программы в сочетании увеличенного объёма двигательной активности и разумного уровня физических нагрузок.

Цель: – это создание условий для реализации физкультурно- оздоровительной активности вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

Задачи:

1. Укрепление здоровья обучающихся, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. Увеличение объёма двигательной активности во внеурочное время и с соблюдением 3 часа физической культуры .
3. Развитие качеств: быстроты, скоростно- силовых, выносливости, ловкости, развитию координационных способностей.
- 4.Преобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивным играм.
- 3.Описание результатов.

Среди основных направлений модернизации современного образования следует выделить:

- обновление физкультурного образования в условиях ФГОС СОО;
- совершенствование системы и повышение качества профессионального образования педагогов;
- использование в школьной практике здоровьесберегающих технологий;
- развитие системы поддержки и выявления талантливых детей в спортивной деятельности.

На ступени основного общего образования

Актуальность предлагаемого элективного курса обусловлена тем, что здоровье является основным составляющим элементом благополучной жизни человека.

Преобладающими формами организации деятельности учащихся выступают практические занятия по изучению командных и спортивных игр

Ожидаемые результаты:

формирование потребностей заботиться о своем здоровье.

развитие познавательных интересов и интеллектуальных способностей в процессе изучения, а также творческих способностей в организации здорового образа жизни;

воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

Личностные результаты: осознание личной ответственности за состояние своего здоровья и здоровья окружающих;

Программа обучения физической культуре направлена :

-реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся.

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

-соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических

упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- знать название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Характеристика методов и форм работы, включая форму контроля.

Занятия проводятся один раз в неделю, согласно утверждённому администрации расписанию, в игровой форме, в первой и четвёртой четверти на спортивной площадке, а во второй и третьей в спортивном зале.

Содержание занятия включает в себя теоретический материал и практические занятия по игре в волейбол.

Занятия проводятся в сочетании высокой плотности (не менее 30 минут двигательной активности учащихся) и разумного уровня физических нагрузок.

Учебные игры на развитие качеств усложняются за счёт увеличения продолжительности игры и введения более сложных элементов в игру.

Оценивание обучающихся проходит в зачётной форме и регламентируется локальным актом образовательного учреждения.

Возраст обучающихся от 15-16 лет.

Сроки реализации данной образовательной программы два года.

2. Распределение учебного времени для 10-х классов.

Содержание программы.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений,

подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников 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:

1. в целом;
2. по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные-
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-10шт.
5. гимнастические маты-3шт.
6. скакалки- 5 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 2 шт.
9. рулетка- 1шт.

Учебно-тематический план(34 часа).

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	12
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	На каждом занятии

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

Техническая подготовка.

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.

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 – поднятие ног с мячом.

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

Литература:

1. Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
3. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Дата проведения	
				план	факт
1	2	3	4	5	6
	Теория -1ч				
1.	Физическая подготовка. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя передача мяча двумя руками.	ОФП. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Эстафеты	Знать правила соревнований		
2.	Физическая подготовка. перемещения волейболиста. верхняя передача мяча двумя руками.	ОФП. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	Уметь выполнять технические элементы		
3.	Физическая подготовка. перемещения волейболиста. верхняя передача мяча двумя руками.	ОФП. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	Уметь выполнять технические элементы		
4.	Развитие быстроты перемещения. верхняя передача. нижняя прямой подаче.	ОРУ. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче.	Уметь выполнять технические элементы		
5.	Верхняя передача в средней и низкой стойках и после перемещения. нижняя прямой подаче.	ОРУ. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение ижней прямой подаче.	Уметь выполнять технические элементы		
6.	Верхняя передача после перемещений. нижняя прямой подаче. тактика первых и вторых передач.	ОРУ. Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач.	Уметь выполнять технические элементы		
7.	Прием мяча с подачи. верхняя передача. нижняя подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	ОРУ. Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	Уметь выполнять технические элементы		
8.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. прием мяча с	ОРУ. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему	Уметь выполнять технические элементы		

	подачи. Тактика первых и вторых передач.	мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач.			
9.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. прием мяча сверху с подачи. Тактика первых и вторых передач.	ОРУ. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча сверху с подачи. Тактика первых и вторых передач.	Уметь выполнять технические элементы		
10.	Прием и передачи мяча сверху. нижняя прямой подачи. Физическая подготовка.	ОРУ. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.	Уметь выполнять технические элементы		
11.	Прием и передачи мяча сверху двумя руками. подачи (на точность). Физическая подготовка.	ОРУ. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи (на точность). Физическая подготовка.	Уметь выполнять технические элементы		
12.	Теоретическое занятие. Правила игры в волейбол.	Теоретическое занятие. Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные. Правила игры в волейбол.	Уметь выполнять технические элементы		
13.	Развитие быстроты и прыгучести. прием и передачи мяча сверху двумя руками. подачи.	ОРУ. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
14.	Скоростно-силовая подготовка. прием и передачи мяча сверху двумя руками. нижняя прямой подачи.	СФП. Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Уметь выполнять технические элементы		

		Совершенствование навыков нижней прямой подачи.			
15.	перемещения. прием и передачи мяча сверху двумя руками. нижняя подачи и приема мяча с подачи.	ОРУ. Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
16.	Физическая подготовка. прием и передачи мяча сверху двумя руками.	ОРУ. Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Уметь выполнять технические элементы		
17.	Физическая подготовка. прием и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	ОРУ. Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	Уметь выполнять технические элементы		
18.	Физическая подготовка. прием и передачи мяча сверху двумя руками. нижняя прямой подачи мяча.	ОРУ. Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	Уметь выполнять технические элементы		
19.	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.	ОРУ. Физическая подготовка. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.	Уметь выполнять технические элементы		
20.	прием и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	Уметь выполнять технические элементы		
21.	Прием и передача сверху. прием мяча снизу двумя руками. прямому нападающему удару.	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	Уметь выполнять технические элементы		
22.	Физическая подготовка. Ознаком-	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой	Уметь выполнять		

	ление с техникой легкоатлетических движений.	легкоатлетических движений.	технические элементы		
23.	верхняя передачи. прием мяча снизу двумя руками. прямому нападающему удару.	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	Уметь выполнять технические элементы		
24.	Верхние передачи. прием мяча снизу двумя руками. 'прямому нападающему удару.	Верхние передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение 'прямому нападающему удару.	Уметь выполнять технические элементы		
25.	прием мяча снизу двумя руками. прямому нападающему удару. верхняя прямой подаче.	Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.	Уметь выполнять технические элементы		
26.	прием мяча сверху и снизу двумя руками. верхняя прямой подаче. прямому нападающему удару.	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару.	Уметь выполнять технические элементы		
27.	Прием мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. верхняя прямой подаче. прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	Уметь выполнять технические элементы		
28.	Физическая подготовка.	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой игры в баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы		
29.	верхняя передача мяча назад, за голову. верхняя прямой подачи. прямого нападающего удара.	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	Уметь выполнять технические элементы		
30.	верхняя передача мяча назад, за голову. прием	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову.	Уметь выполнять		

	мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. прямого нападающего удара.	Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	технические элементы		
31.	верхняя передача мяча назад. прием мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. Прием мяча от верхней прямой подачи. прямого нападающего удара.	Обучение верхней передаче мяча назад. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	Уметь выполнять технические элементы		
32.	прием и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. прием мяча сверху с последующим падением. верхняя прямой подачи.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
33.	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой гимнастических движений.	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой гимнастических движений.	Уметь выполнять технические элементы		
34.	Прием мяча сверху и снизу двумя руками. прием мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. прямого нападающего удара. индивидуальных тактических действий в нападении.	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	Уметь выполнять технические элементы		