**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**средняя школа № 7**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по  ***физической культуре*** ***(волейбол)***

для дополнительного обучения 7-11 ***классов***

срок реализации 1 год

Рабочая программа составлена на основе [учебной программы «Физическая культура» автор В.И. Лях](http://kopilkaurokov.ru/fizkultura/meropriyatia/187638).

Разработчик программы:

Учитель физической культуры Игнатович Антон Васильевич.

Фурманов 2017 г.

**Количество учеников в секции** — 10-15 человек. В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

**Цель занятий:**

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической

культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы,

пропаганда ЗОЖ.

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;

-обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;

- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение

необходимых

волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления

на районных соревнованиях,

**Задача занятий:**

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту

движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю,

дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои

физические силы,

-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность,

настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в

себе, а иногда и боязнь.

**Методическое обеспечение реализации программы**

**секции спортивных игр: «волейбол»:**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Раздел 3. Х-Х1 классы.

*Часть1.* п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы)

Волейбол (юноши и девушки)

*Часть111.* Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

*(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).* Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. **(**2004г).

**Понятийная база и содержание учебного предмета основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:**

Требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования от 6.10.09г. №373;

Закон «Об образовании»;

Федеральном закон «о физической культуре и спорту» от 4.12.2007г.№329-Ф3;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;

Примерной программе начального общего образования;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. № 889.

**Условия реализации программы** с**екции спортивных игр «волейбол»:**

Материально-технические условия:

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

Педагогические условия:

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

-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: «волейбол».

**Ожидаемые результаты работы :**

1.Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;

2.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,

3.Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по волейболу,

5.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,

6.решение проблемы занятости в свободное время,

7.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся

**Учебный план**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание учебного материала | Кол-во часов |
| 1 | Теоретические знания:  Краткий обзор состояния и развития волейбола | В  процессе  занятий |
| 2 | Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека |
| 3 | Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах. |
| 4 | Правила соревнований и методика судейства |
| 5 | Техника и тактика игры и методы ее совершенствования |
|  | Практические занятия: | 186 |
| 1 | Общая физическая подготовка. | 50 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 32 |
| 3 | Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков. | 104 |
| 4 | Судейская практика. | На соревнованиях |
| 5 | Участие в соревнованиях. | По плану |
|  | Итого: | 186 |

**Знать:** • особенности развития избранного вида спорта;   
• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;   
способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;   
• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.   
**Уметь:** • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной спёциализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;   
• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;   
• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;   
• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;   
• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;   
• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;   
• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

• соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях;   
• осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.  
**демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 180  25 | 165  18 |
| К выносливости  . | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение 5 кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень, | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Контрольные упражнения**

Нижняя прямая подача техника

Верхняя прямая подача техника

Передача мяча у сетки техника

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. техника

Прем мяча снизу техника техника

Прямой нападающий удар техника

**Программный материал:**

|  |  |
| --- | --- |
| **\*Общеразвивающие упражнения без предметов:**  - Упражнения для рук и плечевого пояса;  - Упражнения для туловища;  - Упражнения для ног;  - Упражнения сидя и лежа;  - Ходьба, бег. | **\* Общеразвивающие упражнения с предметами:**  - Упражнения с короткой скакалкой;  - Упражнения с длинной скакалкой;  - Упражнения с гимнастической палкой;  - Упражнения с малыми мячами;  - Упражнения с набивными мячами. |
| **\* Специальная физическая подготовка:**  - Упражнения для развития силы мышц кистей;  - Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса;  - Упражнения для развития силы мышц туловища;  - Упражнения для развития силы мышц ног;  - Упражнения для развития специальной | быстроты;  - Упражнения для развития специальной выносливости;  - Упражнения для развития специальной ловкости;  - Упражнения для развития специальной гибкости. |
| \* **Технические приемы игры:**  - Техника нападения(стойки, перемещения);  - передачи мяча;  - подачи мяча;  - нападающий удар;  - техника защиты(стойки, перемещения);  - прием мяча;  - блокирование. | **\*Тактические приемы игры:**  - тактика нападения:  - индивидуальные действия;  - групповые действия;  - командные действия;  - тактика защиты;  - индивидуальные действия;  - групповые действия;  - командные действия. |

**Календарно-тематический план.**

**Поурочные задачи обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Дата проведения** |
| 1-2 | 2 | 1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Обучение перемещениям волейболиста. З. Обучение верхней передаче двумя руками. |  |
| 3-4 | 2 | 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. З. Обучение верхней передаче двумя руками. 4.Учебная игра. |  |
| 5-6 | 2 | 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. З. Обучение верхней передаче двумя руками |  |
| 7-8 | 2 | : 1. Развитие быстроты перемещения.2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра. |  |
| 9-10 | 2 | : 1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра. |  |
| 11-12 | 2 | 1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. З. Изучение тактики первых и вторых передач. 4.Учебная игра. |  |
| 13-14 | 2 | 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. З. Тактика первых и вторых передач |  |
| 15-16 | 2 | : 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. З. Тактика первых и вторых передач |  |
| 17-18 | 2 | : 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основнымиправилами игры в волейбол. |  |
| 19-20 | 2 | : 1. Совершенствование навыков приема **и** передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. З. Физическая подготовка. |  |
| 21-22 | 2 | 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. З. Тактика первых : и вторых передач. 4.Учебная игра. |  |
| 23-24 | 2 | 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи . 3.Учебная игра. |  |
| 25-26 | 2 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Совершенствование навыков подач |  |
| 27-28 | 2 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Совершенствование навыков подач |  |
| 29-30 | 2 | ; 1. Совершенствование навыков перемещения 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи. |  |
| 31-32 | 2 | : 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Тактика вторых передач. 4.Учебная игра |  |
| 33-34 | 2 | : 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Тактика вторых передач. 4.Учебная игра. |  |
| 35-36 | 2 | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. |  |
| 37-38 | 2 | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. |  |
| 39-40 | 2 | 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. 3.Учебная игра. |  |
| 41-42 | 2 | 1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. З. Обучение прямому нападающему удару. |  |
| 43-44 | 2 | 1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. З. Обучение прямому нападающему удару. 4.Учебная игра. |  |
| 45-46 | 2 | . Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3.Обучение прямому нападающему удару.  4.Учебная игра. |  |
| 47-48 | 2 | : 1. Верхние передачи. 2. Обучение прием мяча снизу двумя руками. З. Обучение прямому нападающем удару 4.Учебная игра. |  |
| 49-50 | 2 | 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару 3.Подача мяча верхняя прямая. 4.Учебная игра. |  |
| 51-52 | 2 | 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему4.Учебная игра. |  |
| 53-54 | 2 | 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.4.Учебная игра. |  |
| 55-56 | 2 | 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. З. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра. |  |
| 57-58 | 2 | 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. З. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. |  |
| 59-60 | 2 | 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. З. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра. |  |
| 61-62 | 2 | 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. З. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра. |  |
| 63-64 | 2 | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. 4.Учебная игра. |  |
| 65-66 | 2 | 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. З. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра |  |
| 67-68 | 2 | . 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. . 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением З. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 4.Учебная игра. |  |
| 69-70 | 2 | . 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину 3.Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4.Учебная игра |  |
| 71-72 | 2 | 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, З. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. 4.Учебная игра. |  |
| 73-74 | 2 | 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, З. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. |  |
| 75-76 | 2 | 1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4.Учебная игра |  |
| 77-78 | 2 | 1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4.Учебная игра. |  |
| 79-80- | 2 | 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. З. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |  |
| 81-82 | 2 | 1.Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4.Учебная игра. |  |
| 83-84 | 2 | 1.Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4.Учебная игра. |  |
| 85-86 | 2 | 1. физическая подготовка2. Обучение передаче мяча в прыжке. З. Обучение групповым тактическим действиям в нападении4.Учебная игра. |  |
| 87-88 | 2 | 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. З. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра. |  |
| 89-90 | 2 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении |  |
| 91-92 | 2 | 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. З. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра. |  |
| 93-94 | 2 | 1. Обучение одиночному блокированию2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра. |  |
| 95-96 | 2 | 1. Обучение одиночному блокированию.2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра. |  |
| 97-98 | 2 | 1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. З. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении, |  |
| 99-100 | 2 | 1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. З. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении, |  |
| 101-102 | 2 | 1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. З. Тактика первых и вторых передач |  |
| 103-104 | 2 | 1. Обучение одиночному блокированию 2. Обучение нападающему удару с переводом влево4.Учебная игра. |  |
| 105-106 | 2 | 1. Обучение одиночному блокированию2. Обучение нападающему удару с переводом влево 3.Учебная игра. |  |
| 107-108 | 2 | I. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. З. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. |  |
| 109-110 | 2 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении |  |
| 111-112 | 2 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении |  |
| 113-114 | 2 | 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. З. Индивидуальные тактические действия в защите. |  |
| 115-116 | 2 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении |  |
| 117-118 | 2 | : 1. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке, 2. Совершенствование навыков подачи мяча, З. Совершенствование навыков Нападающего удара. 4. Индивидуальные тактические действия в защите. |  |
| 119-120 | 2 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите. |  |
| 121-122 | 2 | 1. Обучение индивидуальным и групповые тактическим действиям в нападении. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. З. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. |  |
| 123-124 | 2 | 1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования. |  |
| 125-126 | 2 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |  |
| 127-128 | 2 | 1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования. |  |
| 129-130 | 2 | 1. Совершенствование навыков первых и вторых передач. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Обучение командным тактическим действиям и защите. |  |
| 131-132 | 2 | 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |  |
| 133-134 | 2 | 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |  |
| 135-136 | 2 | 1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям. |  |
| 137-138 | 2 | . Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча — сильной и нацеленной. 3. Обучениекомандным тактическим действиям в нападении. |  |
| 139-140 | 2 | : 1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Совершенствование навыков группового блокирования. 3. Обучениекомандным тактическим действиям в нападении. |  |
| 141-142 | 2 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  |
| 143-144 | 2 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.2 Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год. |  |
| 145 - 146 | 2 | 1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям. |  |
| 147-148 | 2 | 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |  |
| 149-150 | 2 | 1. физическая подготовка2. Обучение передаче мяча в прыжке. З. Обучение групповым тактическим действиям в нападении4.Учебная игра. |  |
| 151-152 | 2 | 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, З. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. |  |
| 153-154 | 2 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении |  |
| 155-156 | 2 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Совершенствование навыков подач |  |
| 157-158 | 2 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |  |
| 159-160 | 2 | 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.4.Учебная игра. |  |
| 161-162 | 2 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Совершенствование навыков подач |  |
| 163-164 | 2 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |  |
| 165-166 | 2 | 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |  |
| 167-168 | 2 | 1. физическая подготовка2. Обучение передаче мяча в прыжке. З. Обучение групповым тактическим действиям в нападении4.Учебная игра. |  |
| 169-170 | 2 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении |  |
| 171-172 | 2 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Совершенствование навыков подач |  |
| 173-174 | 2 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |  |
| 175-176 | 2 | 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.4.Учебная игра. |  |
| 177-178 | 2 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении |  |
| 179-180 | 2 | 1. физическая подготовка2. Обучение передаче мяча в прыжке. З. Обучение групповым тактическим действиям в нападении4.Учебная игра. |  |
| 181-182 | 2 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |  |
| **184-186 резерв** | | | |