Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Республики Татарстан
ГБОУ «Тетюшская кадетская школа-интернат»

«Согласовано»
Зам.директора по ВР
ГБОУ «Тетюшская кадетская
школа-интернат»
_____Р.Г.Афанасьева
«14»_____11_____2022 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ
«Тетюшская кадетская
школа-интернат»
_____В.Р.Нуруллин
«____»_____2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«В здоровом теле-здоровый дух»

Программа рассчитана для детей 8-10 классов
Срок реализации программы: 1 год

Составил:
Сумочкин А.Н.
учитель физической культуры

2022-2023 учебный г.

Пояснительная записка

Введение

Рабочая программа «В здоровом теле здоровый дух» (Волейбол) предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 8-9-10 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по внеурочной деятельности и формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 28.08.2020 № 442;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- **Положение о Всероссийском физкультурно-спортивным комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)**

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.

7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы кружковой деятельности: количество часов и место проведения занятий

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 8-10 классов.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВРЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы

В итоге реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 8-10 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часа в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Волейбол (англ. *volleyball* – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18×9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры: площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18×9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9×9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см, они входят в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны), продолженная за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 2).

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств **о**бщей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
-совершенствование навыков естественных видов движений;
-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
Строевые упражнения.
Гимнастические упражнения.
- -Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- -Упражнения для туловища и шеи.
- -Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.
Легкоатлетические упражнения.
- - Бег.
- - Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; -перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча:- нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.
Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.
Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

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

Тематический план

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теоретичес-кие занятия	практичес-кие занятия
1	2	3	4	5
1.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
2.	волейболом	1	1	-
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение	1	1	-
4.	травматизма	1	1	-
5.	Основы методики обучения в волейболе	4	-	4
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	2	-	2
7.	Общая и специальная физическая подготовка	20	-	20
8.	Основы техники и тактики игры	2	-	2
9.	Контрольные игры и соревнования	2	-	2
	Контрольные испытания			
	Итого:	34	4	30

Календарно –тематическое планирование

по «Волейбол»_____, класс __8-10___, _____34_____часов в год, _____1_____

(направление и название) (общее количество) (количество часов в неделю)

№ п/п	Дата	Тема	Планируемые результаты внеурочной деятельности	Корректировка рабочей программы

	план	факт			
Название раздела (общее количество часов)					
1.	**1.09**		Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	Знать влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом. Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; находить выход из стрессовых ситуаций; выполнять физические упражнения для развития физических навыков;	
2.	**8.09**		Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Стойки и передвижение игрока.		
3.	**15.09**		Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.		
4.	**22.09**		Перемещения и стойки***:*** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;	
5.	**29.09**		Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара;		
6.	**13.10**		передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению		
7.	**20.10**		передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).		
8.	**27.10**		Подача мяча***:***- верхняя прямая		

9	**3.11**		Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	Знать расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. выполнять технические приёмы и тактические действия;	
10	**10.11**		Приём мяча: снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность;	Играть в волейбол с соблюдением основных правил;	
11	**24.11**		приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие	
12	**1.12**		приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	Выполнять технические приёмы и тактические действия;	
13	**8.12**		Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом	
14	**15.12**		Индивидуальные действия. выбор места при приёме нижней и верхней подач	Знать выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).	
15	**22.12**		Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи,	Знать групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с	

			нападающего и обманного ударов	игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;	
16	**12.01**		Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Знать командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.	
17	**19.01**		Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие	
18	**26.01**		Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;	Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие	
19	**2.02**		б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;	Выполнять технические приёмы и тактические действия;	
20	**16.02**		в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие	
21	**23.02**		Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; Выполнять технические приёмы и тактические	

				действия; контролировать своё самочувствие	
22	**2.03**		Индивидуальные действия. выбор места при приёме нижней и верхней подач	Знать выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).	
23	**9.03**		Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов	Знать групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4	
24	**16.03**		Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Знать командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.	
25	**30.03**		Подача мяча- верхняя прямая	Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие	
26	**13.04**		Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	Знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;	
27	**20.04**		Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;	

28	**27.04**		Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	Знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;	
29	**4.05**		Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач ***б)*** определение времени для отталкивания при блокировании в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	Знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	
30	**11.05**		Групповые действие**.** Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие	
31	**18.05**		Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи .Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;	
32	**25.05**		Правила соревнований. Учебная игра.	Знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	
33			Правила соревнований. Учебная игра.	Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие	
34			Правила соревнований. Учебная игра.	Демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейбоу.	