

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 208
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рассмотрена и принята
на ШМО учителей физической
культуры

_____ В.А.Прищепова
«26» августа 2015 года
(Протокол № 1)

Согласована
Заместитель директора по УР

_____ Т.А.Антонова
«31» августа 2015 года

Утверждаю
Директор школы

_____ О.В.Борисова
«31» августа 2015 года

**Рабочая программа
внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности
«Волейбол»**

для учащихся 5-б класса
(1 час в неделю)

**Составил учитель
по физической культуре
Весова Н.О.**

2015 год

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Волейбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно – массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.)

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 приобретенными 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, которые можно реально использовать в учебно – тренировочных занятиях.

Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Их определяется самостоятельно, исходя из физической и технической подготовленности учащихся, их возрастных и половых особенностей, а также и состояния спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения. Повышению мотивации к занятиям способствует выполнение контрольных испытаний.

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приёмы самоконтроля самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствует повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления программа решает и задачи духовно нравственного воспитания и развития. Данная программа предусматривает привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому – к природе, людям, самому себе.

Таким образом, **целями реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности являются:**

1. Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.
 2. Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
 3. Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.
 4. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
 5. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.
 6. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.
 7. формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.
- К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной и подготовительной медгруппе.

При составлении программы пользовались:

- нормативные документы Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым федеральным государственным стандартом общего образования;
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Организация и проведение занятий по волейболу

Во внеурочной деятельности учащихся общеобразовательной школы занимаются волейболом в школьной спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по волейболу.

Основными задачами учебно–тренировочного процесса в школьной спортивной секции по волейболу являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно–силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Занятие по волейболу состоит из трех взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- а) подготовительной (разминка);
- б) основной;
- в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1 Ходьба в колонне по одному:

- обычная, в сочетании с выполнением упражнений для рук;
- на носках, на внешней и внутренней стороны стоп;
- в полуприседе, приседе;

2 Медленный бег в колонне по одному (1,5 – 2 мин): лицом в вперед, приставными шагами левым и правым боком вперед, «змейкой».

3 Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4 Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5 Прыжковые упражнения.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико–тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приемов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме.

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. При необходимости следует останавливать

игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приемов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочеты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке;
- по технической подготовке;
- по тактической подготовке.

-

Предполагаемые результаты освоения курса «Волейбол».

Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной 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 обучающихся 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 обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **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).

2. 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.

3. 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 внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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 обучающихся к собственному здоровью.

1.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся **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;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем 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 обучающихся 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, обучающиеся 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.

1.2. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся смогут получить знания:

- 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, выносливости, гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и 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;
- могут 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.

**Примерное распределение учебного материала по волейболу во
внеурочной деятельности обучающихся.**

№	Учебный материал	КЛАССЫ				
		5	6	7	8	9
Перемещения						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
Передачи мяча						
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р	З	З	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р	З	С	С	+
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р	З	З	С	+
Подачи мяча						
1	Нижняя прямая	Р	З			
2	Верхняя прямая		Р	З	С	С
3	Подача в прыжке					Р
Атакующие удары (нападающий удар)						
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	З	З	З
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					Р
Прием мяча						
1	Прием мяча снизу двумя руками	Р	З	С	+	+
2	Прием мяча сверху двумя руками	Р	З	С	+	+
3	Прием мяча, отраженного сеткой				Р	З
Блокирование атакующих ударов						
1	Одиночное блокирование		Р	З	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)			Р	З	С
3	Страховка при блокировании		Р	З	С	С
Тактические игры						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	З	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	З	С

3	Командные тактические действия в нападении, защите				Р	З
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+
Физическая подготовка						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
Судейская практика						
1	Судейство учебной игры в волейбол				+	+

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие: правила техники безопасности, правила поведения на занятиях	1
2	Теоретические сведения (основы знаний). Здоровье человека и влияние на него физических нагрузок, гигиенические и этические нормы. В процессе занятий.	
3	Перемещения	6
4	Верхняя передача	6
5	Прием мяча снизу	6
6	Нижняя подача мяча	4
7	Прием мяча после подачи	3
8	Тактические игры	8
9	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 34 часа.	

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2012 (Работаем по новым стандартам).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. М.: Просвещение, 2012 (Стандарты второго поколения).
3. Справочник учителя физической культуры авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001

Календарно-тематическое планирование

Тема занятия	№ занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
Правила техники безопасности	1.	Вводное занятие: правила техники безопасности, правила поведения на занятиях, рассказ о истории волейбола и правилах игры	Знать правила Т.Б.	Текущий	
Перемещения	2.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Перемещение на площадке. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять правильно технические действия	Текущий	
	3.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Перемещение на площадке. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять правильно технические действия	Текущий	
	4.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Перемещение на площадке. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять правильно технические действия	Текущий	
	5.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Перемещение на площадке. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять правильно технические действия	Текущий	
	6.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Перемещение на площадке. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять правильно технические действия	Текущий	

Тактические игры	7.	ОРУ. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебно – тренировочная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	Текущий	
Верхняя передача	8.	.ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передача двумя руками в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять верхнюю передачу, играть в волейбол.	Текущий	
	9.	ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передача двумя руками в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять верхнюю передачу, играть в волейбол.	Текущий	
	10.	ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передача двумя руками в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять верхнюю передачу, играть в волейбол.	Текущий	
	11.	ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передача двумя руками в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять верхнюю передачу, играть в волейбол.	Текущий	
	12	ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передача двумя руками в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять верхнюю передачу, играть в волейбол.		
	13	ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передача двумя руками в парах. Подвижные игры с	Уметь выполнять верхнюю передачу, играть в волейбол.		

		элементами волейбола.			
Тактические игры	14.	ОРУ. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебно – тренировочная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	Текущий	
Прием мяча снизу	15.	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Работа в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	Текущий	
	16.	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Работа в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	Текущий	
	17.	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Работа в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	Текущий	
	18.	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Работа в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	Текущий	
	19.	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Работа в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	Текущий	
	20.	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Работа в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	Текущий	
Тактические игры	21	ОРУ. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебно – тренировочная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	Текущий	

Нижняя подача мяча	22.	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	Текущий	
	23.	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	Текущий	
	24.	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	Текущий	
	25	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	Текущий	
Тактические игры	27	ОРУ. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебно – тренировочная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	Текущий	
Прием мяча после подачи	28	ОРУ. Прием мяча после подачи. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять прием мяча после подачи.	Текущий	
	29	ОРУ. Прием мяча после подачи. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять прием мяча после подачи.	Текущий	
	30	ОРУ. Прием мяча после подачи. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять прием мяча после подачи.	Текущий	

Тактические игры	31.	ОРУ. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебно – тренировочная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	Текущий	
	32	ОРУ. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебно – тренировочная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	Текущий	
	33	ОРУ. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебно – тренировочная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	Текущий	
	34	ОРУ. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебно – тренировочная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	Текущий	