

Частное общеобразовательное учреждение  
«Школа-интернат № 24 среднего общего образования открытого акционерного  
общества «Российские железные дороги»

Утверждена приказом директора  
школы – интерната № 24 ОАО «РЖД»  
№107 от 31.08.2022 г.

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Спортивные игры (волейбол девушки, девушки)»  
3 н. ч. для 14 -17 лет  
9,10,11 классов  
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель:  
Учитель физической культуры  
Чиканов Е. М.

Тайшет, 2022г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по «Основам безопасности жизнедеятельности» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12.2010г. №1897.
3. Приказ «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1894» от 31.12.2015 г. №1577.
4. Учебный план школы-интерната №24 ОАО «РЖД» на 2020/2021 учебный год.
5. Положение о рабочей программе школы -интернат № 24 ОАО «РЖД» (приказ №77 от 15.06.2016г).

На прохождение программы спортивных игр по учебному плану отводится в 8-х классах 3 часа в неделю.

## **Планируемые результаты**

### **Предметные результаты:**

– формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- высокий уровень спортивного мастерства по волейболу.

Для учета знаний, умений и навыков в качестве процедуры оценивания результатов используются контрольные испытания.

### **Личностные:**

- испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

## **Содержание учебного курса 3-го года обучения.**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **История развития волейбола**

История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

#### **Правила игры и методика судейства соревнований**

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

#### **Техника и тактика игры в волейбол**

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

#### **Цель и задачи тактической подготовки**

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

#### **Единая Всероссийская спортивная классификация**

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

#### **Физическая подготовка**

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

#### **Общая характеристика спортивной тренировки**

##### **Интегральная подготовка**

- Двусторонние игры
- Товарищеские игры
- Городские соревнования, Окружные соревнования

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

**Цель:** Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

### **Задачи ОФП:**

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.

2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.

3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом.

Предполагаемый результат:

- Развитие у обучающегося основных физических качеств;
- Повышение психологической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных

положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега.

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Общая сила.** Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретает посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

**Взрывная сила.** Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы

обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
- упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);
- основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

**Задачи** ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.

**Средствами являются:**

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Цель:** Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

Техническая подготовка:

- Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом;

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность;
- техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.
- Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.
- Техника прямого нападающего удара на силу.
- Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).
- Техника нападающего удара с имитацией передачи.
- Нападающий удар тихий, после имитации сильного.
- Техника блокирования: одиночное, групповое.

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.
2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.
3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).
4. Двусторонние игры (с заданиями).
5. Контрольные игры и соревнования.

## МЕТОДЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, кинокольцовками, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электротренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подач и т. д.).

При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеоманитофоны, киносъемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий.

Тактическая подготовка игрока:

– Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

– Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.

– Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.

– Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

– Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.

– Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком б зоны.

– Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

– Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.

– Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

– Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.

– Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.



**Календарно-тематическое планирование на 2022 - 2023 учебный год  
(третий год обучения, девушки)**

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки	
			Дата по плану	Дата фактич.
1	Краткий обзор развития волейбола в России	1	1.09	1.09
2	Строение и функции организма. ОФП (беговые упражнения)	1	2.09	2.09
3	Строение и функции организма. ОФП (беговые упражнения)	1	2.09	2.09
4	Гигиена и закаливание	1	8.09	8.09
5	Врачебный контроль и самоконтроль	1	9.09	9.09
6	Врачебный контроль и самоконтроль	1	9.09	9.09
7	Жесты судей	1	15.09	15.09
8	Правила игры в волейбол	1	16.09	16.09
9	Правила игры в волейбол	1	16.09	16.09
10	Правила игры в волейбол	1	22.09	22.09
11	Понятие о технике и тактике игры	1	23.09	23.09
12	Понятие о технике и тактике игры	1	23.09	23.09
13	Понятие о технике и тактике игры	1	29.09	29.09
14	Общая и специальная физическая подготовка	1	30.09	30.09
15	Общая и специальная физическая подготовка	1	30.09	30.09
16	Обучение перемещений и верхней передаче мяча	1	6.10	6.10
17	Техническая подготовка	1	7.10	7.10
18	Техническая подготовка	1	7.10	7.10
19	Техническая подготовка	1	13.10	13.10
20	Подача, прием мяча в парах	1	14.10	14.10
21	Подача, прием мяча в парах	1	14.10	14.10
22	Совершенствование передачи мяча в парах	1	20.10	20.10

23	Совершенствование передачи мяча в парах	1	21.10	21.10
24	Совершенствование передачи мяча в парах	1	21.10	21.10
25	Совершенствование передачи мяча	1	27.10	27.10
26	Учебная двухсторонняя игра	1	28.10	28.10
27	Учебная двухсторонняя игра	1	28.10	28.10
28	Тактические действия игроков в нападении	1	10.11	10.11
29	Прием контрольных нормативов	1	11.11	11.11
30	Прием контрольных нормативов	1	11.11	11.11
31	Совершенствование передачи мяча в парах	1	17.11	17.11
32	Совершенствование приема мяча в парах	1	18.11	18.11
33	Совершенствование приема мяча в парах	1	18.11	18.11
34	Обучение подачам мяча	1	24.11	24.11
35	Совершенствование подачи мяча	1	25.11	25.11
36	Совершенствование подачи мяча	1	25.11	25.11
37	Обучение подачам мяча снизу	1	1.12	1.12
38	Совершенствование передачи мяча в тройках на месте	1	2.12	2.12
39	Совершенствование передачи мяча в тройках на месте	1	2.12	2.12
40	Совершенствование передач мяча через сетку в парах	1	8.12	8.12
41	Совершенствование подачи мяча и приема мяча	1	9.12	9.12
42	Совершенствование подачи мяча и приема мяча	1	9.12	9.12
43	Совершенствование передачи мяча	1	22.12	22.12
44	Совершенствование передачи мяча	1	23.12	23.12
45	Совершенствование передачи мяча	1	23.12	23.12
46	Обучение верхней подаче мяча	1	29.12	29.12
47	Совершенствование верхней прямой подачи мяча	1	30.12	30.12

48	Совершенствование верхней прямой подачи мяча	1	30.12	30.12
49	Обучение нападающим ударам, (беговые упражнения)	1	12.01	12.01
50	Обучение нападающему удару	1	13.01	13.01
51	Обучение нападающему удару	1	13.01	13.01
52	Совершенствование передач мяча (эстафета)	1	19.01	19.01
53	Обучение передач мяча снизу в парах	1	20.01	20.01
54	Обучение передач мяча снизу в парах	1	20.01	20.01
55	Совершенствование передач мяча снизу в парах, (силовые упражнения)	1	26.01	26.01
56	Обучение нападающему удару	1	27.01	27.01
57	Обучение нападающему удару	1	27.01	27.01
58	Совершенствование приема мяча снизу	1	2.02.	2.02.
59	Обучение приема мяча сверху (прыжковые упражнения)	1	3.02.	3.02.
60	Обучение приема мяча сверху (прыжковые упражнения)	1	3.02.	3.02.
61	Совершенствование передачи мяча на месте	1	9.02.	9.02.
62	Совершенствование передачи мяча в парах	1	10.02.	10.02.
63	Совершенствование передачи мяча в парах	1	10.02.	10.02.
64	Совершенствование нападающего удара и приема мяча с доводкой с высокой траекторией в парах	1	16.02.	16.02.
65	Совершенствование нападающего удара и приема мяча с доводкой с высокой траекторией в парах	1	17.02.	17.02.
66	Совершенствование нападающего удара и приема мяча с доводкой с высокой траекторией в парах	1	17.02.	17.02.
67	Тактика нападения	1	24.02.	24.02.
68	Тактика защиты	1	24.02	24.02
69	Тактика защиты	1	2.03	2.03
70	Совершенствование верхней прямой подачи	1	3.03	3.03

71	Совершенствование верхней прямой подачи	1	3.03	3.03
72	Совершенствование верхней прямой подачи	1	9.03	9.03
73	Совершенствование приема мяча	1	10.03	10.03
74	Совершенствование приема мяча	1	10.03	10.03
75	Совершенствование приема мяча	1	16.03	16.03
76	Обучение нападающему мяча	1	17.03	17.03
77	Совершенствование нападающего удара с 4 зоны	1	17.03	17.03
78	Совершенствование нападающего удара с 4 зоны	1	30.03	30.03
79	Совершенствование передачи мяча	1	31.03	31.03
80	Совершенствование передачи мяча	1	31.03	31.03
81	Совершенствование передачи мяча Двухсторонняя игра.	1	6.04	6.04
82	Совершенствование приема мяча	1	7.04	7.04
83	Совершенствование приема мяча	1	7.04	7.04
84	Совершенствование приема мяча	1	13.04	13.04
85	Совершенствование верхней прямой подачи по точкам и приема мяча в парах	1	14.04	14.04
86	Совершенствование верхней прямой подачи по точкам и приема мяча в парах.	1	14.04	14.04
87	Обучение блокированию мяча в парах (беговые упражнения)	1	20.04	20.04
88	Совершенствование приема мяча	1	21.04	21.04
89	Совершенствование приема мяча	1	21.04	21.04
90	Совершенствование приема мяча (прыжковые упражнения)	1	27.04	27.04
91	Обучение приему мяча (прыжковые упражнения)	1	28.04	28.04
92	Обучение приему мяча (прыжковые упражнения)	1	28.04	28.04
93	Обучение приему мяча (прыжковые упражнения)	1	4.05	4.05
94	Обучение приему мяча (прыжковые упражнения)	1	5.05	5.05
95	Обучение приему мяча (прыжковые упражнения)	1	5.05	5.05

96	Обучение передачам мяча. (эстафета)	1	11.05	11.05
97	Обучение передачам мяча. (эстафета)	1	12.05	12.05
98	Обучение передачам мяча. (эстафета)	1	12.05	12.05
99	Обучение передачам мяча. (эстафета)	1	18.05	18.05
100	Тактические действия в нападении	1	19.05	19.05
101	Тактические действия в нападении	1	19.05	19.05
102	Совершенствование подачи мяча и приема мяча	1	25.05	25.05