

**Управление по образованию и науке администрации города Сочи
Краснодарского края
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение Гимназия № 8 г.
Сочи**

«Соответствует установленным требованиям»

Руководитель кафедры

_____ Г.З.Питава

«Согласовано»

Заместитель директора по УМР

_____ А.Ф. Мазник

«Рекомендовано к использованию»

Решение Педагогического совета

МОАУ гимназия №8

Протокол №1 от «21» августа 2020 г. «

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОАУ Гимназия №8

_____ И.В. Никитин

Приказ

№ 233 от « 22 » августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

« _____ *Волейбол* _____ »

Уровень программы: _____ *ознакомительный* _____

Срок реализации программы: _____ *1 год (108ч.)* _____

Возрастная категория *от 11-12 лет*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на : *бюджетной основе*

ID-номер программы в Навигаторе: 14365

Автор-составитель:

Щербаков В.Г., учитель физической культуры

ФИО и должность разработчика

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол», имеет физкультурно-спортивную направленность, общекультурный уровень освоения и предназначена для базового изучения раздела «Волейбол».

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В зарождении физических упражнений важную роль сыграла и объективная биологическая потребность человека. Цель физической культуры – положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека. В этом одна из основных причин того, что наши отдаленные предки пришли к пониманию следующего: совершенствуя свои двигательные возможности, можно не только успешнее трудиться, но и физически развивать самого себя. Данное обстоятельство было существенным толчком к возникновению физической культуры и спорта. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный потенциал и человеческие возможности безграничны. Однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, 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 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 обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Новизна программы

1. Программа предусматривает решение задач, направленных на укрепление физического и психического здоровья детей.
2. При реализации программы предусматривается использование ИКТ (Информационных компьютерных технологий)

Актуальность и педагогическая целесообразность

Содержание программы направлено на укрепление физического и психологического здоровья ребенка, на углубленное изучение и совершенствование тактических приемов игры в волейбол.

Программа базируется на современных требованиях модернизации системы образования.

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи.

Обучающие:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического и эмоционального состояния.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Отличительные особенности

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших и современных тактических действий и методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы-11-12 лет. Формирование учебных групп осуществляется на основе свободного набора при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка и допуска врача к занятиям.

Возраст обучающихся-11-12 лет

Срок реализации программы-1 год (108 часов)

Уровень реализации программы - ознакомительный

Режим организации учебных занятий

Занятия проводятся три раза в неделю, перемена-10 минут

Формы организации деятельности

- групповые;
- индивидуальные;
- индивидуально – групповые.
- поточная;
- фронтальная

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности. 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; 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):

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 внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися 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 обучающихся к собственному здоровью.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы

№	Контрольные нормативы	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	12
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3

2. Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойка. Перемещения в стойке	18
2	Способы перемещения	18
3	Передача мяча сверху двумя руками	18
4	Прием мяча снизу двумя руками	17
5	Нижняя прямая подача с середины площадки	18
6	Приём и подача мяча	18
7	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия
8	Игровые занятия	1
9	Итого	108

3. Содержание программы и методические рекомендации

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4).



Рис. 1

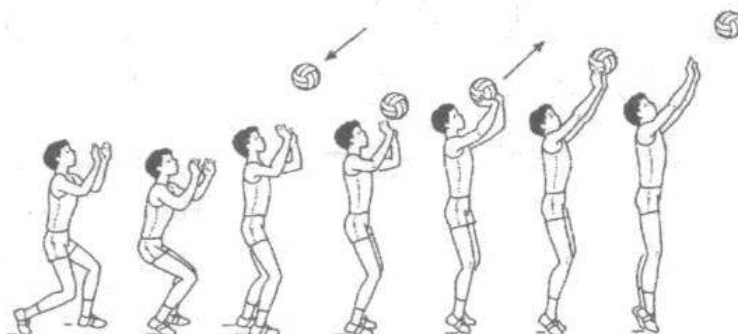
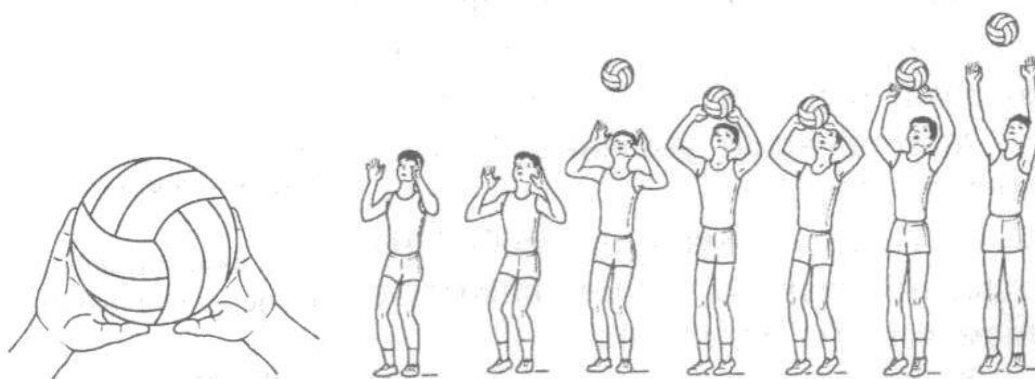


Рис. 3



Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах: передачи мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5). 1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).

2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.

4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядность	Форма контроля-текущий	Форма контроля-итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллектив-ная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос	-
2.	История волейбола в России.	Коллектив-ная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма).	Видеомагнитофон	Анализ в ходе просмотра	опрос
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллектив-ная	Беседа.	Плакаты	Медицинская комиссия	-
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллектив-ная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
5.	Правила игры и соревнования.	Коллектив-ная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседование
6.	Сведения о строении организма	Коллектив-ная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-
7.	Оборудование и инвентарь	Коллектив-ная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсуждение
8.	Техника безопасности	Коллектив-ная	Беседа	-	-	-

9.	ОФП	Коллектив-ная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
10.	СФП	Коллектив-ная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
13.	Интегральная подготовка	Коллектив-ная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение
14.	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

4.1 Материально-техническая база реализации программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

5. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

Краснодарский край, город Сочи
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение Гимназия № 8

«Соответствует установленным требованиям»

Решение кафедры физической культуры

Протокол №3 от «30» августа 2019г.

Руководитель кафедры

_____ Г.З. Пятава

Календарно-тематическое планирование
на 2019 /2020 учебный год

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»

Возраст 11-12 лет

Количество часов: всего 108 часов в год; в неделю 3 часа;

Планирование составлено на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

№	Тема занятия	Кол. часов	План	Факт
1.	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1		
2.	Стойка игрока (исходные положения)	2		
3.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2		
4.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2		
5.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2		
6.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2		
7.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2		
8.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2		
9.	Игровое занятие	1		
10.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2		
11.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2		
12.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2		
13.	Эстафеты с различными способами перемещений	2		
14.	Разучивание верхней передачи мяча над собой	2		

15.	Верхняя передача мяча над собой	2		
16.	Верхняя передача мяча над собой	2		
17.	Верхняя передача мяча над собой	2		
18.	Игровое занятие.	2		
19.	Разучивание верхней передачи мяча у стены	2		
20.	Разучивание верхней передачи мяча у стены	2		
21.	Верхняя передача мяча в парах	2		
22.	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	2		
23.	Игровое занятие	2		
24.	Игровое занятие	2		
25.	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	2		
26.	Верхняя прямая подача с середины площадки	2		
27.	Верхняя прямая подача с середины площадки	1		
28.	Верхняя прямая подача с середины площадки	1		
29.	Верхняя прямая подача с середины площадки	1		
30.	Игровое занятие	2		
31.	Нижняя передача над собой	2		
32.	Нижняя передача над собой	2		
33.	Нижняя передача над собой	2		
34.	Нижняя передача над собой	2		
35.	Игровое занятие	2		
36.	Игровое занятие	2		
37.	Нижняя передача мяча у стены, в парах	2		
38.	Нижняя передача мяча у стены, в парах	2		
39.	Нижняя передача мяча у стены, в парах			
40.	Игровое занятие	2		
41.	Игровое занятие	2		
42.	Приём мяча с подачи у стены	2		
43.	Подача и приём мяча в парах	2		
44.	Подача и приём мяча в парах	1		
45.	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1		
46.	Игровое занятие	1		
47.	Приём мяча с подачи у стены	1		
48.	Приём мяча с подачи у стены	1		
49.	Подача и приём мяча в парах	1		
50.	Нижняя передача над собой	1		
51.	Нижняя передача над собой	1		
52.	Нижняя передача над собой	1		
53.	Эстафеты с различными способами перемещений	1		
54.	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1		
55.	Верхняя передача мяча над собой	1		
56.	Верхняя передача мяча над собой	1		
57.	Игровое занятие.	1		

58.	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1		
59.	Верхняя передача мяча в парах	1		
60.	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1		
61.	Игровое занятие	1		
62.	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1		
63.	Верхняя прямая подача с середины площадки	1		
64.	Верхняя прямая подача с середины площадки	1		
65.	Верхняя прямая подача с середины площадки	1		
66.	Игровое занятие	1		
67.	Нижняя передача над собой	1		
68.	Нижняя передача над собой	1		
69.	Нижняя передача над собой	1		
70.	Игровое занятие	1		
71.	Игровое занятие	1		
72.	Игровое занятие	1		
Итого		108		