

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Июсская средняя общеобразовательная школа»**

«Утверждено»:

Директор МБОУ «Июсская СОШ»

 Михайлова Т. С.

Приказ № 66 от 31.08.2020г.

**Рабочая программа**

по дополнительному образованию

«Волейбол»

Направление «спортивно-оздоровительное»

на 2020 -2021 учебный год

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

**Составитель:**

Фатин В.В.

учитель физической  
культуры и ОБЖ

с. Июс,  
2020

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Волейбол» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.Просвещение, 2015.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

### **Общая характеристика**

В процессе учебно-тренировочных занятий воспитанники овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях обучающиеся приобретут навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначаем помощников и даю им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить воспитанников организовывать соревнования в группе, в школе. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

**Актуальность программы** заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

**Цель:** содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом

использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

#### **Задачи:**

- обучить воспитанников основным двигательным действиям;
- формировать культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоить знания об истории и современном развитии волейбола, роли и формирования здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям игры в волейбол.
- укреплять здоровья, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила личной гигиены.
- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достигать высокого возрастного уровня воспитания физических качеств.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

#### **Формы реализации программы**

Основные формы организации деятельности обучающихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

#### **Место занятий в рабочем плане**

Программа рассчитана для учащихся 5-11 классов, на 1 год обучения (37 недель). Наполняемость группы до 30 человек. На реализацию курса «Волейбол» отводится 333 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

При прохождении программы возможны **риски**: активированные дни (низкий температурный режим, карантин (повышенный уровень заболеваемости), больничный лист, курсовая переподготовка, семинары. В случае болезни учителя, курсовой переподготовки, поездки на семинары, больничного листа, часы дополнительного образования согласно рабочей программе, будет проводить другой учитель соответствующего профиля.

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся:**

В результате реализации программы у учащихся будут сформированы УУД.

#### **Личностные результаты**

- 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.

#### **Метапредметные результаты**

#### **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.

#### **Содержание работы секции «Волейбол»**

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

**В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

### **Содержание программы (333 часа)**

#### **Раздел 1. Основы занятий (9 часов)**

Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

#### **Раздел 2. Общефизическая подготовка (123 часа)**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты

#### **Раздел 3. Специальная подготовка (99 часов)**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений: умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях, умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, умение взаимодействовать с

другими игроками для достижения победы над противником. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера, игры и эстафеты с препятствиями.

#### **Раздел 4. Примерные показатели двигательной подготовленности (102 часа)**

Контрольные испытания по общей физической подготовке. Контрольные испытания по технической подготовке. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

#### **Система оценки достижения планируемых результатов освоения**

Контролирование, оценивание знаний, умений обучаемых включаются в диагностирование как необходимые составные части.

Рассмотрим ошибки допускаемые обучающимися при выполнении элементов волейбола.

#### **Передача мяча сверху двумя руками**

Ошибки:

##### **крупные**

- мяч принимается на уровне груди или за головой
- несимметричное положение кистей
- большие пальцы выведены вперед;

##### **мелкие**

- кисти не сопровождают мяч
- ноги прямые, не принимают участие в передаче;
- ноги не согнуты в коленных суставах
- руки не до конца выпрямляются в конце передачи;
- руки широко разведены;
- пальцы широко расставлены.
- отсутствует фаза амортизации
- руки слишком согнуты в локтевых суставах

#### **Передачи после перемещения**

Дополнительные ошибки:

- запоздалый выход под мяч;
- неправильное положение рук на мяче.

#### **Передачи мяча над собой**

Ошибки:

- отсутствует согласованность в движениях рук, ног, туловища;
- мяч принимается на чрезмерно согнутых руках на уровне груди или за головой.

#### **Передачи через сетку в прыжке**

Ошибки:

- передача выполнена до момента достижения высшей точки;
- руки сильно согнуты;
- после выполнения прыжка тело перемещается вперед.

#### **Передача мяча стоя спиной к цели.**

Ошибки:

- ноги прямые;
- отсутствует прогиб туловища назад;
- отсутствует сопровождающее движение руками вверх назад.

#### **Нижняя и верхняя прямые подачи.**

Ошибки:

##### **крупные**

- неправильное подбрасывание мяча;
- кисть бьющей руки слишком расслаблена
- удар рукой согнутой в локтевом суставе;
- удар по мячу не развернутой кистью

##### **мелкие**

- недостаточный или чрезмерный замах руки для удара;
- отсутствие захлестывающего движения кисти
- плечи не поворачиваются в момент удара
- при замахе тяжесть тела не переносится на стоящую сзади ногу
- после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу

#### **Приём подачи двумя руками снизу.**

Ошибки:

##### **крупные**

- сгибание рук в локтевых суставах в момент приёма;
- руки расположены несимметрично
- несвоевременный выход к летящему мячу;
- не согласованность в движениях рук, туловища и ног

##### **мелкие**

- встречное движение рук к мячу без учёта скорости и траектории;
- приём стоя на прямых ногах.
- предплечья не супинированы и недостаточно сведены
- отсутствие активного разгибание ног

#### **Прямой нападающий удар.**

Ошибки:

##### **крупные**

- двойной наскок перед прыжком
- ранний прыжок
- удар рукой согнутой в локтевом суставе
- несвоевременный и неправильный разбег;
- отсутствует завершающее движение кистью

##### **мелкие**

- отсутствует стопорящий шаг
- недостаточно энергичный мах руками перед прыжком
- несогласованное движение рук и ног при отталкивании
- рука при замахе отводится в сторону
- замах чрезмерно напряжённой рукой
- большой прогиб туловища при замахе
- кисть не накрывает мяч сверху
- приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Уровни:

- **высокий:** обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.
- **средний:** имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.
- **базовый:** допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе и инвентаре. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.
- **низкий:** обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### Список литературы

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с
3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.

#### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема	Всего часов	Дата	
			по плану	по факту
<b>Раздел 1. Основы занятий (9 часов)</b>				
<b>Планируемые результаты обучения</b>				
<b>Универсальные учебные действия</b>				
<b>Познавательные:</b> добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;				
<b>Регулятивные:</b> определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность действий;				
<b>Коммуникативные:</b> 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;				
<b>Личностные:</b> определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)				
1	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.	3	02.09	
2	Сведения о строении и функциях организма.	3	04.09	
3	Волейбольные стойки (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо)	3	07.09	
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка (123 часа)</b>				
<b>Планируемые результаты обучения</b>				
<b>Универсальные учебные действия</b>				
<b>Познавательные:</b> добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;				

**Регулятивные:** определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность действий;

**Коммуникативные:** 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;

**Личностные:** определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)

4	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	3	09.09	
5	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия	3	11.09	
6	Упражнения с набивными и теннисными мячами	3	14.09	
7	Пас предплечьями в движении	3	16.09	
8	Пас предплечьями в движении	3	18.09	
9	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений	3	21.09	
10	Пас предплечьями на точность	3	23.09	
11	Контрольные игры и испытания	3	25.09	
12	Волейбольные стойки (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо)	3	28.09	
13	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара	3	30.09	
14	Пас предплечьями на точность	3	02.10	
15	Пас предплечьями на точность	3	05.10	
16	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара	3	07.10	
17	Боковая подача	3	09.10	
18	Подача и пас предплечьями	3	12.10	
19	Верхняя подача	3	14.10	
20	Прием подачи в правой и левой задних зонах	3	16.10	
21	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара	3	19.10	
22	Нацеленная подача	3	21.10	
23	Передача сверху	3	23.10	
24	Прием подачи, в правой и левой задних зонах	3	26.10	
25	Прием подачи, в правой и левой задних зонах	3	28.10	
26	Передача – перемещение - передача	3	30.10	
27	Прием подачи, в правой и левой задних зонах		02.11	
28	Передача сверху	3	06.11	
29	Игра «На подачах - вся команда»	3	09.11	
30	Передача безадресного мяча	3	11.11	
31	Короткий пас, пас назад, длинный пас		13.11	
32	Передача – перемещение - передача	3	16.11	
33	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока	3	18.11	
34	Короткий пас, пас назад, длинный пас	3	20.11	
35	Перемещений по сигналу	3	23.11	
36	Высокая пристрельная передача	3	25.11	
37	Пас из неудобного положения	3	27.11	
38	Игра “Минус два”	3	30.11	

39	Подача, пас предплечьями и второй пас	3	02.12	
40	Короткий пас, пас назад, длинный пас	3	04.12	
41	Подача, пас предплечьями и второй пас	3	07.12	
42	Игра “Кому принимать подачу?”	3	09.12	
43	Верхняя подача	3	11.12	
44	Верхняя подача	3	14.12	
<b>Раздел 3. Специальная подготовка (99 часов)</b>				
<b>Планируемые результаты обучения</b>				
<b>Универсальные учебные действия</b>				
<b>Познавательные:</b> перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;				
<b>Регулятивные:</b> 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;				
<b>Коммуникативные:</b> 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;				
<b>Личностные:</b> определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)				
45	Игра “Круг за кругом”	3	16.12	
46	Пас предплечьями на точность	3	18.12	
47	Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия)	3	21.12	
48	Пас из неудобного положения	3	23.12	
49	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия	3	25.12	
50	Волейбольные стойки (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо)	3	28.12	
51	Передача – перемещение - передача	3	11.01	
52	Верхняя подача	3	13.01	
53	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия	3	15.01	
54	Пас из неудобного положения	3	18.01	
55	Индивидуальные действия	3	20.01	
56	Волейбольные стойки (Высокая, средняя, низкая) ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо)	3	22.01	
57	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара	3	25.01	
58	Пас предплечьями на точность	3	27.01	
59	Пас предплечьями на точность	3	29.01	
60	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара	3	01.02	
61	Боковая подача	3	03.02	
62	Подача и пас предплечьями	3	05.02	
63	Верхняя подача	3	08.02	
64	Прием подачи в правой и левой задних зонах	3	10.02	
65	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара	3	12.02	
66	Нацеленная подача	3	15.02	

67	Передача сверху	3	17.02	
68	Прием подачи в правой и левой задних зонах	3	19.02	
69	Прием подачи в правой и левой задних зонах	3	22.02	
70	Передача – перемещение - передача	3	24.02	
71	Прием подачи в правой и левой задних зонах	3	26.02	
72	Передача сверху	3	01.03	
73	Игра «На подачах - вся команда»	3	03.03	
74	Передача безадресного мяча	3	05.03	
75	Короткий пас, пас назад, длинный пас	3	10.03	
76	Передача - перемещение - передача	3	12.03	
77	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока	3	15.03	

#### **Раздел 4. Примерные показатели двигательной подготовленности (102 часа)**

##### **Планируемые результаты обучения**

##### **Универсальные учебные действия**

**Познавательные:** перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

**Регулятивные:** 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;

**Коммуникативные:** 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;

**Личностные:** определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)

78	Перемещений по сигналу	3	17.03	
79	Высокая пристрельная передача	3	19.03	
80	Пас из неудобного положения	3	22.03	
81	Игра “Минус два”	3	24.03	
82	Подача, пас предплечьями и второй пас	3	26.03	
83	Короткий пас, пас назад, длинный пас	3	29.03	
84	Подача, пас предплечьями и второй пас	3	31.03	
85	Игра “Кому принимать подачу?”	3	02.04	
86	Верхняя подача	3	05.04	
87	Нижняя подача	3	07.04	
88	Игра “Круг за кругом”	3	09.04	
89	Пас предплечьями на точность	3	12.04	
90	Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия)	3	14.04	
91	Пас из неудобного положения	3	16.04	
92	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия	3	19.04	
93	Волейбольные стойки (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо)	3	21.04	
94	Передача – перемещение - передача	3	23.04	
95	Верхняя подача	3	26.04	
96	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия	3	28.04	
97	Пас из неудобного положения	3	30.04	

98	Индивидуальные действие	3	05.05	
99	Атакующий удар после передачи	3	07.05	
100	Одиночный, коллективный блок	3	12.05	
101	Упражнения со скакалками и мячами	3	14.05	
102	Одиночный, коллективный блок	3	17.05	
103	Контрольные игры и испытания	3	19.05	
104	Атакующий удар после передачи	3	19.05	
105	Упражнения со скакалками и мячами	3	21.05	
106	Атака после паса назад	3	21.05	
107	Атака после паса во вторую линию	3	24.05	
108	Атака в условиях прессинга	3	24.05	
109	Подача, передача и атака	3	26.05	
110	Подача, пас снизу, передача и атака.	3	28.05	
111	Играем в волейбол	3	31.05	