

РАССМОТРЕНО

на заседании

научно-методического совета

Протокол № 1 от «26» августа 2021г.

 Н.А. Капитула

Подписан: ГОКУ СКШ г. УСТЬ-ИЛИМСКА
DN:
OID.1.2.840.113549.1.8.2=3817000324-381701001-38
1700374881, E=ir@mail.ru, U=3817000324,
С=ИПС=06242750442, О=ГРН=1033802004235,
Т=директор, О=ГОКУ СКШ г. УСТЬ-ИЛИМСКА,
СТРЕЕТЬ=УЛ.ИЧЕЛТАТЕЛЕВ, ДОМ 31,
L=Усть-Илимск, S=38 Иркутская область, C=RU,
В=Галина Федоровна, SN=Аллаксина, CN=ГОКУ
СКШ г. УСТЬ-ИЛИМСКА
Основание: я подтверждаю этот документ своей
подтверждающей подписью
Иркутская область, г. Усть-Илимск
12-11-2021 16:26:40



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

государственного общеобразовательного казённого учреждения
Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа города Усть-Илимска»

Адресат программы:

для детей с ОВЗ, с легкой степенью
умственной отсталости
(интеллектуальными нарушениями).

Возраст детей: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик (и) программы:

Зверева Анна Дмитриевна

педагог дополнительного образования

Усть-Илимск, 2021 год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу ФГБУ «ФЦОМОФВ», рекомендованной для использования в общеобразовательных организациях для реализации во внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования детей, 2020г.

Физическое воспитание подрастающего поколения является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности. Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Популяризация игры среди детей с ОВЗ обусловлена необходимостью осуществления коррекции недостатка психического и физического развития учащихся посредством физической деятельности. Развиваются физические качества, такие как быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, а также эмоционально – волевая сфера, память, внимание, мышление.

Актуальность программы

Программа разработана с учетом государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

В последнее время приоритетным направлением дополнительного образования стала физкультурно-спортивная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

Спортивные игры развивают двигательную активность и позволяют легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Игра является средством, с помощью которого обучающийся приобретает различные навыки: быстроту реакции, эмоциональность, коммуникабельность. Развивается умение ориентироваться в пространстве, формируется правильная осанка, красивая походка.

Занятия волейболом повышают функциональные возможности сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию, гибкость и пластику движений; развивают творческое воображение; подготавливают к здоровому образу жизни.

Новизна программы обусловлена ее содержанием, позволяющим решить задачу обучения игре с учетом возможностей и способностей обучающихся с ОВЗ. Программа предусматривает формирование навыков спортивной подготовки с учетом особенностей физического развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями в доступных для них видов упражнений. Простота, доступность, красота движений позволяет наиболее успешно решать задачи физического воспитания. Движение, помимо того, что снимает нервно-психическое напряжение, помогают ребенку с ОВЗ быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, способствуя его адаптации в социуме, также даёт определённый терапевтический эффект - положительный эмоциональный разряд, снятие умственной перегрузки.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в соревновательной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных

качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.). Как правило, дети, которые занимаются в спортивных коллективах, легче адаптируются в повседневной жизни.

Отличительные особенности программы

В основу программы «Волейбол» положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по спортивным играм.

Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность.

Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала обучающихся.

Адресат программы: программа предназначена для детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями). Возраст обучающихся 11-16 лет. Для детей с интеллектуальной недостаточностью характерна замедленность темпа психических процессов. Дети на занятиях слабо подвижны и трудно переключаемые с одного вида деятельности на другой. Инертность мыслительной деятельности не позволяет сразу понять и усвоить материал. Нужно постоянное повторение материала занятия. Им тяжело переключиться с одного вида деятельности на другой. У таких детей больше присутствует игровой вид деятельности. У детей нарушен объем и темп восприятия, это оказывает отрицательное влияние на развития ребенка. Программа учитывает данные возрастные особенности. Для успешной реализации программы целесообразно объединение учащихся в группы численностью 6–12 человек. Группа формируется с учётом возраста, точного диагноза, особенностей характера нозологии и двигательных возможностей.

Сроки освоения программы: 1 год

Форма обучения: очная

Режим занятий: Программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения: на 34 часа (1 час в неделю), 9 месяцев, 34 учебные недели. Занятия предполагаются в учебные дни, а также в каникулярное время. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

Цель: создание условий для духовного и физического развития, раскрытие индивидуальных возможностей личности ребенка в целом и его определенных способностей, оказание помощи в реализации своих потребностей в сфере спортивных игр, посредством физических упражнений.

Задачи:

Образовательные:

- научить базовым знаниям спортивной игры «Волейбол»;
- обучить основным правилам игры;
- способствовать освоению тактики волейбола;
- формировать навыки игры;
- Способствовать получению соревновательного опыта.

Развивающие:

- развивать физические качества (координация, сила, быстрота, гибкость, ловкость);
- развивать эмоционально – волевую сферу;
- развивать моторно-двигательную и логическую память;
- развивать опорно-двигательную систему обучающихся.

Воспитательные:

- Развивать способность к коллективной работе;
- формировать коммуникативные навыки;
- развивать активность и самостоятельность общения;
- формировать общую культуру личности ребенка, способную адаптироваться в современной жизни.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Комплекс основных характеристик программы

Объём, содержание программы

Объём программы: всего 34 часа. В неделю предусмотрен 1 час занятий.

Содержание программы «Волейбол»

Теория (2 часа). Эстафеты с элементами волейбола. Техника игры в волейбол.

Специальная подготовка техническая (14 часов). Учебная игра. Передача мяча двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра в волейбол. Поддачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи. Комбинации из освоенных элементов волейбола. Встречные и линейные эстафеты с передачами. Эстафеты. Игровые задания. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Нападающий удар, техника игры. Блокирование. Эстафеты. Поддачи и передачи мяча. Передача верхняя в прыжке. Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование. Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.

Специальная подготовка тактическая (7 часов). Стойка игрока, передвижения в стойке. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия – индивидуальные. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия – индивидуальные. Нападающие удары - прямой, прямой с переводом, боковой. Игровые задания.

ОФП (7 часов). Подвижная игра «Пасовка волейболиста». Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра. Гандбол. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра «Лапта волейболиста». Блокирование, эстафеты. Эстафеты, игровые задания. Передвижения в стойке. Передача мяча.

Соревнования (4 часа). Встречные эстафеты. Соревнования по волейболу. Эстафеты, игра в мини-волейбол. Эстафеты, игра в мини-волейбол. Передача мяча двумя руками сверху и над собой. Двусторонняя игра.

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты:

Уровень достижений, учащихся в процессе освоения программы, отслеживается в постепенно усложняющихся ситуациях, позволяющих видеть конкретные умения и навыки.

Процесс освоения программы характеризуется последовательностью следующих этапов деятельности, формирующих конкретные умения и навыки:

- умение соблюдать расстановку на площадке;
- умение выполнять основные элементы игры;
- использование в игре тактических знаний;
- правильное понимание правил игры ;
- участие в соревнованиях.

БУД:

Регулятивные:

- умение принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- умение активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- умение соотносить свои действия и их результаты с заданными образами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов;

- умение удерживать внимание, выполнять инструкцию взрослого, отвечать на вопросы по содержанию
- **Познавательные:**
- умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией (технологической картой);
- понимание информации, представленной педагогом;
- проявлять интерес к работе, получению новых знаний.
- **Коммуникативные:**
- умение вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик- ученик, ученик-коллектив, учитель-коллектив);
- умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и педагогом;
- умение обращаться за помощью и принимать помощь;
- умение сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- умение договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими;
- проявлять терпимость по отношению к высказываемым другим точкам зрения;
- под руководством педагога участвовать в организации и осуществлении групповой работы, распределять роли, сотрудничать, оказывать взаимопомощь взаимоконтроль,
- выполнение правил поведения;
- способность трудиться;
- умение договариваться;
- формирование чувства самостоятельности;
- правильная оценка успехов и неудач.

Личностные результаты:

- проявление ответственности к работе;
- выполнение нормы и правила поведения;
- способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени;
- проявление упорства к поставленной цели;
- преодоление трудностей;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- проявление бережного отношения к спортивному инвентарю.

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

№ п /п	Название разделов, тем	Количество часов			Промежуточная (итоговая) аттестация
		Теория	Практика	Количество часов	
1	Теория	2		2	
2	Специальная подготовка техническая		14	14	

3	Специальная подготовка тактическая		7	7	
4	ОФП		7	7	Контрольное тестирование
5	Соревнования		4	4	Педагогическое наблюдение

Календарный учебный график

Раздел/месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Раздел 1	1				1				
Раздел 2	2	2	2	1	2	2	1	1	1
Раздел 3	1		1	1	1	1		1	1
Раздел 4	1	1		1	1		1	1	1
Раздел 5		1		1			1		1

Оценочные материалы

Оценка уровня теоретической подготовки (опрос, беседа)

Минимальный уровень

- правила поведения на занятиях, требования, предъявляемые к игрокам;
- способы и особенности движений, передвижений;
- приемы и способы формирования навыков игры;

Достаточный уровень

- историю и особенности зарождения и развития волейбола;
- свободное владение правилами игры (с применением судейства);
- технически правильно исполнять базовые фигуры программы;

Оценка уровня практической подготовки

- Выступления на школьных соревнованиях.
- Выполнение контрольных нормативов.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания. Общефизическая подготовка.

		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные бег 30 м (м)	7,5	6,2	5,4	7,6	6,4	5,8
2	Координационные челночный бег 3* 10 м (с)	11,2	10,3	9,1	11,7	10,6	10,2
3	Скоростно – силовые	130	160	185	120	155	170

	Прыжок в длину с места (см)						
4	Выносливость 6 минутный бег (м)	800	1000	1200	600	900	1000
5	Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	2	5	7.5	3	6	11
6	Силовые Подтягивания на высокой перекладине (мальчики) На низкой (девочки) (количество раз)	1	4	6	2	8	12

Контрольные испытания. Техническая подготовленность.

Вид испытаний	Количественный показатель
Сидя на полу, ноги прямые, подбросить мяч вверх, успеть встать, поймать мяч	10
Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой	5
Отбивать мячом об пол правой или левой рукой, продвигаясь вперед	6
Непрерывно ударять мячом о пол, перенося над ним ногу	10
Ударять мячом о стену, хлопнуть впереди и позади себя, поймать мяч	10
Ударить мячом о стену, присесть и поймать мяч	10

Примечание: содержание контрольно-измерительных материалов может корректироваться педагогом с учетом индивидуальных особенностей участников учебной группы.

Проведение итоговой аттестации для оценки практических навыков подготовленности:

- Выступления на школьных соревнованиях.

Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный (объяснения, замечания)
- Наглядный (личный показ педагога)
- Практический (выполнение движений)

Структура занятий :

- Подготовительная часть (разминка)
- Основная часть (разучивание новых элементов)
- Заключительная часть (закрепление выученных элементов)

Общие теоретические понятия.

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- Основные правила игры;
- Технические элементы;
- Тактические действия.

Общеразвивающие упражнения.

Движения на развитие координации, ориентировку в пространстве, элементы ассиметричной гимнастики. Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию, разработать мышцы рук и ног, научить ориентироваться в зале и выполнять различные команды тренера-преподавателя.

Форма организации учебных занятий: беседа, практическое занятие, открытое занятие.

Реализация программы:

- Спортивная форма для занятий должна быть удобной, не стеснять движений и не скрывать от педагога работу мышц воспитанников..
- Спортивный инвентарь на занятиях должен соответствовать развитию детей, характеру исполняемых ими элементов игры.
- В конце каждого учебного года обучения проводится отчетное занятие по разделам образовательных программ и спортивные соревнования, в которых принимают участие все воспитанники, обучающиеся по данной программе.

Реализация программы опирается на следующие принципы:

- постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудности;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Педагогические технологии:

1. Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

3. Технология коллективной творческой деятельности позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

4. Технология сотрудничества позволяет создать комфортные условия для выполнения задания, творческое содружество ученика и учителя, атмосферу доверия; работа в группе, в паре в зависимости от вида и целей деятельности (успех всей команды зависит от вклада каждого ученика, что предусматривает помощь членов команды друг другу). Посильное участие каждого ученика. Сосредоточить внимание на том, что может ребенок, а не наоборот.

5. ТСО позволяет применять на практике фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ТСО позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

6. Здоровье сберегающие технологии. Основной их целью является создание условий для формирования у обучающихся представления о здоровом образе жизни, развитие умений, необходимых для поддержания собственного здоровья.

Алгоритм учебного занятия состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть урока. Основная ее цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся их психического настроя на занятие;

- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма активной мышечной деятельности (выполнение несложных упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

2. Основная часть занятий. Цель основной части - решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятий. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, — в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

3. Цель заключительной части урока:

- постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
- подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих занятиях).

Дидактические материалы: наглядные пособия, раздаточные материалы, иллюстративный материал к темам программы.

Информационное обеспечение: видео - презентации, фото, иллюстрации по тематике занятий. компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы, банк видеоматериалов с записями выступлений ведущих спортивных клубов; банк видеоматериалов выступлений команд на соревнованиях.

Иные компоненты

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- маты для занятий на полу, коврик, спортивный инвентарь (скакалка, мячи и т.д.)

Список литературы

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2016 г.

Интернет-ресурсы

<https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-volleybol526681.html>

<http://www.volley.ru/>

<https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/>

<https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

№ п\п занятия	Дата	Название раздела, тема занятия	Объем часов	Форма занятий	Форма аттестации, контроля
1		Эстафеты с элементами волейбола	1	обучающее	
2		Учебная игра в волейбол	1	тренировочное	
3		Подвижная игра «Пасовка волейболиста»	1	тренировочное	
4		Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	1	Учебно-тренировочное	
5		Встречные эстафеты. Соревнования по волейболу	1	тренировочное	Контрольные нормативы
6		Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча	1	тренировочное	
7		Учебная игра	1	Учебно-тренировочное	
8		Стойка игрока, передвижения в стойке	1	обучающее	
9		Передача мяча двумя руками	1	обучающее	
10		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1	обучающее	
11		Передвижения в стойке	1	тренировочное	
12		Нижняя прямая подача с 3-6 м	1	тренировочное	
13		Учебная игра в волейбол	1	Учебно-тренировочное	
14		Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра. Гандбол. Правила игры	1	обучающее	
15		Подачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи. Комбинации из освоенных элементов волейбола.	1	тренировочное	
16		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра «Ляпта волейболиста»	1	тренировочное	Контрольные нормативы
17		Встречные и линейные эстафеты с передачами. Эстафеты.	1	тренировочное	
		2 полугодие			
18		Техника игры в волейбол Игровые задания	1	обучающее	
19		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	1	тренировочное	
20		Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	тренировочное	
21		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия - индивидуальные	1	тренировочное	

22		Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	Учебно-тренировочное	
23		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия - индивидуальные	1	тренировочное	Контрольные нормативы
24		Нападающий удар, техника игры	1	обучающее	
25		Нападающие удары - прямой, прямой с переводом, боковой. Игровые задания	1	тренировочное	
26		Блокирование. Эстафеты.	1	тренировочное	
27		Подачи и передачи мяча	1	тренировочное	
28		Передача верхняя в прыжке	1	обучающее	
29		Передвижения в стойке. Передача мяча.	1	тренировочное	Контрольные нормативы
30		Эстафеты. Игровые задания	1	тренировочное	
31		Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование.	1	Учебно-тренировочное	
32		Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу	1	Учебно-тренировочное	
33		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	1	тренировочное	
34		Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Двусторонняя игра	1	тренировочное	Контрольные нормативы