

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Быстрее !Выше !Сильнее! » разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности школьников, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно учебному плану школы организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательных отношений в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию родителей (законных представителей) и учащихся. В учебном плане в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для организации и реализации внеурочной деятельности в школе по физическому воспитанию. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретению привычки заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремлённость.

Рабочая программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие рабочую программу, смогут участвовать в соревнованиях по различным спортивным играм: баскетболу, волейболу, футболу. Практическое выполнение рабочей программы предполагает выполнение учащимися конкретных видов УУД: контрольных или проверочных работ (включая тесты, графические проверочные работы). В рабочей программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы. Особое место в овладении данным курсом отводится практической работе. При изучении курса для учащихся предусмотрены большие возможности для самостоятельной работы. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств. Рабочая программа предусматривает подготовку к реализации норм ГТО (Готов к Труд и Обороне).

Цель рабочей программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие,

оптимальный уровень двигательных способностей. Углублённое изучение спортивных игр.

Задачи : рабочей программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игр;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие учащимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников к спортивным играм

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной деятельностью), накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Результаты обучения:

Знать/ понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, лёгкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств (лечебной) физической культуры с учётом состояния и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетным для учебного курса на уровне основного общего образования являются:

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений низ базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий. Результаты проявляются в разных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально - прикладной и физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических

упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

-- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способности осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы развития двигательной активности учащихся, развития скоростно-силовых и координационных способностей учащихся

Содержание учебного курса

Материал рабочей программы даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игр.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития спортивных игр, правила соревнований.

В разделе «Общая и физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения, учащиеся должны знать правила игр и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно–воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно–тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно–тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальные; фронтальные; групповые; поточные.

Основы знаний 3

Судейство. Совершенствование правил игры.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 10

Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.

Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.

Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.

Бросок после остановки. Штрафной бросок.

Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

Позиционная игра против зонной защиты.

Позиционная игра против зонной защиты.

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Игра по правилам(4ч).

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 10

Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.

Нападающий удар. Блокирование.

Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.

Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку.

Выбор места при приёме нижней и верхней подач.

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.

Игра по правилам.(4ч).

Общефизическая подготовка 8

Челночный бег на разную дистанцию.

Бег с ускорением.

Упражнения с предметами (гантели, эспандеры).

Кроссовый бег.

Соревнования 4

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр.

Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

перечень учебных и методических материалов

Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. 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).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

Оценивание планируемых результатов освоения учебного предмета осуществляется через текущий контроль – *соревнования* Промежуточная аттестация курса внеурочной деятельности осуществляется по системе зачёт/незачёт. **Оценочные материалы** указаны в **приложении 1**

Тематическое планирование

№п/п	Название темы	Количество часов	Контрольные работы	Форма проведения занятий
1.1	Общие знания о физической культуре	3	1	Тестирование
1.2	Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол	10	1	учебно-тренировочное занятия
1.3	Специальная подготовка техническая и	10	1	учебно-тренировочное занятия

	тактическая игры в волейбол			
1.4	Общefизическая подготовка	8	1	учебно-тренировочное занятия
1.5	Соревнования	4	1	соревнования
	Итого:	34		

Тематическое планирование

№п/п	Название темы	Количество часов	Контрольные работы	Форма проведения занятий
1.1	Общие знания о физической культуре	3	1	Тестирование
1.2	Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол	10	1	учебно-тренировочное занятия
1.3	Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол	10	1	учебно-тренировочное занятия
1.4	Общefизическая подготовка	8	1	учебно-тренировочное занятия
1.5	Соревнования	4	1	соревнования
	Итого:	34		

Приложения к программе

Приложение 1. Оценочные материалы

Контрольные нормативы по физической подготовке учащихся 7-х классов.

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9.8	10.2	10.6	10.7	11.0	11.5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
16	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
18	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
19	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
20	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
21	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
22	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	34 17	33 16	32 15	28 15	26 14,5	24 14

Контрольные нормативы по физической подготовке учащихся 8-х классов.

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10

8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4x9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24

Приложение 2. Перечень учебных и методических материалов

1. Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Стенка гимнастическая.
2. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания).
 1. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
1. Палки гимнастические.
2. Скакалки.

3. Маты гимнастические.
4. Кегли, фишки.
5. Обручи.
6. Планка для прыжков в высоту.
7. Стойка для прыжков в высоту.
8. Рулетка измерительная.
9. Щиты баскетбольные.
10. Волейбольная сетка универсальная.
11. Аптечка.
12. Мячи малые (теннисные).

Пришкольные спортивно-игровые площадки:

1. Футбольное поле (футбольные ворота, трибуны).
2. Универсальная спортивно-игровая площадка (игровой комплекс, рукоход, тренажеры)
3. Полоса препятствий.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

Приложение 3. Оборудование для практических и лабораторных работ
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания). Мячи:
баскетбольные, футбольные, волейбольные.

Приложение 2. Перечень учебных и методических материалов

2. Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

3. Стенка гимнастическая.
4. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания).
 1. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
13. Палки гимнастические.
14. Скакалки.
15. Маты гимнастические.
16. Кегли, фишки.
17. Обручи.
18. Планка для прыжков в высоту.

19. Стойка для прыжков в высоту.
20. Рулетка измерительная.
21. Щиты баскетбольные.
22. Волейбольная сетка универсальная.
23. Аптечка.
24. Мячи малые (теннисные).

Пришкольные спортивно-игровые площадки:

1. Футбольное поле (футбольные ворота, трибуны).
2. Универсальная спортивно-игровая площадка (игровой комплекс, рукоход, тренажеры)
3. Полоса препятствий.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

Приложение 3. Оборудование для практических и лабораторных работ
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания). Мячи:
баскетбольные, футбольные, волейбольные.

Календарно-тематическое планирование

дата	Ко рек ци я	№	Тема урока
		1	Судейство. Совершенствование правил игры
		2	Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.
		3	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.
		4	Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.
		5	Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.
		6	Бросок после остановки. Штрафной бросок.
		7	Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.
		8	Позиционная игра против зонной защиты.
		9	Позиционная игра против зонной защиты.
		10	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча
		11	Игра по правилам.
		12	Игра по правилам.
		13	Игра по правилам.
		14	Игра по правилам.
		15	Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.
		16	Нападающий удар. Блокирование.
		17	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.
		18	Чередование способов подачи. Вторая передача из зоны 3 игроку.
		19	Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.
		20	Приём мяча от подачи и первая передача в зону 3, вторая – игроку.
		21	Выбор места при приёме нижней и верхней подач.
		22	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.
		23	Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.
		24	Игра по правилам.
		25	Игра по правилам.
		26	Игра по правилам.
		27	Игра по правилам.
		28	Челночный бег на разную дистанцию.
		29	Бег с ускорением.
		30	Упражнения с предметами(гантели, эспандеры).
		31	Кроссовый бег.
		32-34	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.