

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
Чистопольского муниципального района РТ

Рассмотрено
на заседании ШМО.
протокол № _____
от «__» _____ 2025 года
_____/Яшина Т.В./

Согласовано
зам. директора
«__» _____ 2025 года
_____/Зайцева Ю.Г./

Утверждено и введено
в действие.
приказ № _____
от «__» _____ 2025 года
_____/Н.Н.Ислямова/

**Рабочая программа
тренировочных занятий по волейболу
срок реализации: 1 год
Составитель: Васенков Владимир Николаевич**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № _____
от «__» _____ 2025 г

2025-2026 учебный год

Программа занятий секции «Волейбол» Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.), пособия Ю.Д. Железняк «120 уроков», Л.Н. Слупский «Волейбол в школе».

Программа курса волейбол для детей рассчитана на один год, при 2-х разовых занятиях в неделю по (60) шестьдесят минут. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Цели и задачи

Цели:

1. Сформировать у обучающихся знания техники и тактики игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья детей.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

1. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
2. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Ожидаемый результат

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Содержание программы

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы

1. Подачи

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;

- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры в волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получает представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении.

Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный.

Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи – 20 шт;
- Набивные мячи -10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки с волейбольной сеткой.

Трезвость — непрерывное воздержание от приёма алкоголя и других психоактивных веществ. В переносном значении трезвость означает здравую рассудительность, свободу от самообмана, иллюзий («трезвость суждений», «трезвость ума»).

1) Вы сможете снизить вес

2) Вы сможете нарастить мышцы Если вы занимаетесь спортом, то ваш труд не будет иметь никакого значения, если вы регулярно балуете себя спиртными напитками. Алкоголь снижает синтез белка и затрудняет строительство новых мышц.

3) Вы сможете снизить уровень холестерина

4) Вы сбалансируете сахар в крови Поддержание сбалансированного уровня сахара в крови – важный момент в общем состоянии здоровья.

5) Вы сможете сохранить здоровье печени

6) Вы снизите риск развития различных заболеваний в несколько раз!

- 7) Вы улучшите качество сна
- 8) Вы будете чувствовать себя более счастливым
- 9) Вы уменьшите уровень стресса
- 10) Ваша память улучшится
- 11) Ваш иммунитет станет сильнее
- 12) У вас будут более здоровые зубы и десны
- 13) У вас будет более здоровая кожа
- 14) У вас повысится либидо и фертильность

Библиография.

Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт»
 А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» Ю.Д. Железняк,
 Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение»
 Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.
 - Москва «Просвещение»
 Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс»
 Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. –
 Москва, «Физкультура и спорт»
 В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя»
 Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.

	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты освоения материала			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	план	факт
1	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.	понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;	умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;		
2	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и	умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,	знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед		
3	Гигиена волейболиста. Развитие быстроты перемещения. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу Прием и передача мяча снизу двумя руками.	умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и	умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,	знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед		
4	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	направленностью (оздоровительной, тренировочной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и	умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,	уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед		
5	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и	контроль своей деятельности в процессе достижения результата,	воспитание чувства ответственности и долга перед		
6	ОФП. Прием и передача мяча					

	двумя руками снизу. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения .Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	учебной недели; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; знания по истории развития 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 профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни; способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; умение взаимодействовать с одноклассниками и	определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного	Родиной; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования		
7	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП.. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола: «Кто точнее?», «Кто лучший ?» ,«Сумей передать и подать»					
8	Влияние физических упражнений на организм человека Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.					
9	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.					
10	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой .Подвижные игры с элементами волейбола.					
11	Развитие быстроты и прыгучести Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.					
12	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.					
13	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом Введение в начальные игровые ситуации.					
14	Основы методики обучения в волейболе Нижняя прямая подача мяча. .Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в					

	начальные игровые ситуации.	сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых				
15	Основы методики обучения в волейболе Нижняя прямая подача мяча. .Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации.					
16	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. ОФП.					
17	.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра волейбол.					
18	Передача мяча над собой. .Передача мяча двумя сверху у стены. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.					
19	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации. .Игра «Пионербол» с элементами волейбола.					
20	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола					
21	Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра					
22	Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача					
23	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.					
24	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.					
25	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.					
26	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. ОФП.					
27	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. ОФП.	выбора в учебной и познавательной деятельности; умение организовывать учебное	на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных			
28	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая					

	подача по указанным зонам.		сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение способами организации и проведения образных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и	предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;		
29	Развитие скорости Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.					
30	Общая и специальная подготовка. Прием подачи. Нижняя прямая подача по указанным зонам.					
31	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра					
32	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.					
33	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.					
34	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.					
35	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.					
36	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра					
37	Влияние физических упражнений на организм человека Контрольное испытание по общей физической подготовке.					
38	Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра					
39	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.					
40	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.					
41	Развитие прыгучести . Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебно – тренировочная игра.					
42	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное					

	блокирование. Двухсторонняя игра.					
43	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.					
44	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований; способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; умение организовыв	наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,	развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной,		
45	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра					
46	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. 3. Учебная игра					
47	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча. Учебная игра					
48	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.					
49	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.					
50	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.					
51	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование прямого нападающего удара. Развитие прыгучести					
52	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Двухсторонняя игра в волейбол.	ать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в	физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий; добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых	общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных		
53	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра					
54	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебно-тренировочная игра					
55	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.					
56	Совершенствование навыков защитных действий и действия					

	в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность; умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической	знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий; приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность,	ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской		
57	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.					
58	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи .Учебно – тренировочная игра.					
59	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.					
60	ЗОЖ. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра					
61	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей	организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;	позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность,		
62	Правила соревнований, их организация и проведение Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.Учебная игра	умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;	закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления; бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к			
63	Трезвый образ жизни. Контрольное испытание по общей физической подготовке. Учебная игра					
64	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.					
65	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. Правила соревнований, их организация и проведение.					
66	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.					
67	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная					

	игра		людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.	самостоятельно ть, выдержку и самообладание.		
68	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра					
69	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра					
70	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра					