

**Рассмотрено**  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/Лукоянова А.Ф./  
Протокол № 1  
от «29»августа 2022 г.

**Согласовано**  
Заместитель директора по ВР  
МБОУ «СОШ №16» НМР РТ  
\_\_\_\_\_/И.С. Филиппова/  
от «29»августа 2022 г.

**Утверждаю**  
Директор МБОУ «СОШ № 16»  
НМР РТ  
\_\_\_\_\_/Е.А.Сорокина /  
Приказ № 342  
от «29»августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол (Баскетбол)»**

***Направленность:*** физкультурно-спортивная

***Возраст учащихся:*** 13-18 лет

***Срок реализации:*** 2 года

***Автор-составитель:***

Шубников Ю.В.,

педагог дополнительного образования

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

Задачи программы “Волейбол” заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной целью занятий, работы в учебно-тренировочных группах является:

- дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в учебно-тренировочных группах решаются задачи:

укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

- содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

#### **Направленность дополнительной образовательной программы:**

Направленность дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, учитель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Учителю важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неумную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют

учащимся получить определенные навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 13-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

### **Новизну, актуальность, педагогическую целесообразность**

#### **Новизна и отличительные особенности данной программы**

При достаточно ограниченном выборе учащихся учитель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно снижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Непосредственными условиями **педагогической целесообразности** является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха.

### **Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

#### **Цель занятий:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

#### **Задача занятий:**

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приемами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,

-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь

### **Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы**

**Программа секции «волейбол» адресована: детям, обучающимся в 8-11 кл. МБОУ "СОШ № 16" НМР РТ.**

**Условия приема детей:** в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**Количество обучаемых в кружке** — 15 человек. В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Программа курса волейбол рассчитана на два года. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 ч. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной.

Первый год - 108 часов, второй год-108 часов. Форма реализации программы – очная.

### **Формы и режим занятий**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

#### **Ожидаемые результаты работы:**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников города Норильска по волейболу,

4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях,

5. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время,

6. Содействие физическому и духовному развитию школьников.

#### **Формы и способы проверки результативности**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
  - овладевают подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
  - учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
  - самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
  - могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
  - умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,
- таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
  - комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу.

## Тематическое планирование

Название разделов, тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Экскурсия по учреждению дополнительного образования.	1ч.	1ч.	-
2. Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.	1ч.	1ч.	
<b>I. Раздел: « Сведения о строении и функциях организма занимающихся »</b>	<b>5ч</b>	<b>4ч</b>	<b>1ч</b>
1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	1ч	1ч	
2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	1ч	1ч	1ч
3. Основы методики обучения в волейболе.	1ч	1ч	
4. Правила соревнований, их организация и проведение	1ч	1ч	
<b>II. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»</b>	<b>10ч</b>		<b>10ч</b>
1. Специальная выносливость	2ч		2ч
2. Прыгучесть	2ч		2ч
3. Скоростная выносливость	2ч		2ч
4. Силовая подготовка	2ч		2ч
5. Гибкость и ловкость	2ч		2ч
<b>III. Раздел «Основы техники и тактики игры»</b>	<b>51ч</b>		<b>51ч</b>
1. Тактика нападения	17ч		17ч
2. Тактика Защиты	17ч		17ч
3. Технические специальные элементы	17ч		17ч
<b>IV. Контрольные игры и соревнования</b> Контрольные испытания. Экскурсии, походы, посещения соревнований и т.д.	<b>40ч.</b>		<b>40ч</b>
<b>Всего:</b>	<b>108 ч.</b>		

### Теоретические занятия – 10(часов)

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

**Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

### Практические занятия – 98 (часа)

#### **Общая физическая подготовка**

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### **Практические занятия по технике нападения**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:** - стартовая стойка(И.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед; -перемещения приставными шагами спиной вперед;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками:** - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от нее.

**Подача мяча:** - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

### **Практические занятия по технике защиты**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:**

**Действия с мячом. Прием мяча:**

Блокирование

### **Практические занятия по тактике нападения**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

### **Практические занятия по тактике защиты**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,8	6,3
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	13,9	13,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	25	30
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	4,0	5,0
	в прыжке с места (м)	6,5	8,5

### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 1 год

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки (дата)	
			Дата по плану	Дата по факту
1	ТБ по спортивным играм – волейбол. Теоретические сведения.	1		
2	Комбинации из элементов техники передвижений. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.	1		
3	Техника приёма и передачи. Специфика специальной физической подготовки.	1		
4	Совершенствование техники передвижений, приема и передачи мяча.	1		



5	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1		
6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
7	Совершенствование приема и передачи мяча сверху.	1		
8	Совершенствование приема и передачи мяча сверху.	1		
9	Совершенствование приема и передачи мяча.	1		
10	Повторение приема и передачи мяча снизу в парах.	1		
11	Разучивание техники подачи мяча.	1		
12	Совершенствование техники подачи мяча через сетку.	1		
13	Совершенствование подачи мяча через сетку сверху.	1		
14	Прием мяча с подачи и передачей снизу.	1		
15	Передача сверху двумя руками из зоны.	1		
16	Изучение техники нападающего удара. Передача сверху.	1		
17	Закрепление техники нападающего удара.	1		
18	Изучение нападающего удара из зон 2 и 4 через сетку.	1		
19	Разучивание технике защитных действий.	2		
20	Совершенствование технике защитных действий.	2		
21	Передача мяча в прыжке.. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики.	2		
22	Обучение верхней передачи мяча назад за голову.	2		
23	Совершенствование прямого нападающего удара.	2		
24	Прием мяча сверху с последующим падением.	2		
25	Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками.	2		
26	Индивидуальные тактические действия.	2		
27	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи.	2		
28	Индивидуальные тактические действия в защите. Игровая тренировка.	2		
29	Физическая подготовка. Игровая тренировка.	2		
30	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Игровая тренировка.	2		
31	Приём и передача мяча сверху и снизу, после перемещения.	2		
32	Повторение комбинации. Игровая тренировка.	2		
33	Совершенствование передвижения, остановок, поворотов. Игровая тренировка.	2		
34	Совершенствование прямого нападающего удара.	2		
35	Виды соревнований. Методика судейства.	2		
36	Игровая тренировка. Понятие об обучении и тренировке в волейболе.	2		
37	Физическая подготовка.	2		
38	Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи.	2		
39	Обучение верхней передачи мяча назад, за голову. Игровая тренировка.	2		
40	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Игровая тренировка.	2		
41	Закрепление защитных действий. Блок.	2		
42	Совершенствование нападающих ударов зон. Игровая тренировка.	2		
43	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям. Физическая подготовка. Игровая тренировка.	2		
44	Повторение техники нападающего удара. Удары в прыжке.	2		
45	Совершенствование приема мяча от верхней прямой подачи и нападающего удара.	2		
46	Комбинации из освоенных элементов. Игровая тренировка.	2		
47	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям. Игровая тренировка.	2		
48	Повторение: подачи, приема снизу, передачи сверху из зон.	2		
49	Совершенствование нападающего удара. Физическая подготовка.	2		
50	Совершенствование подачи. Игровая тренировка.	2		

51	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Игровая тренировка	2		
52	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям. Учебная игра. Понятие о технике.	2		
53	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игровая тренировка.	2		
54	Совершенствование прямого нападающего удара.	2		
55	Индивидуальные тактические действия в нападении. Игровая тренировка	2		
56	Повторение техники нападающего удара.	2		
57	Физическая подготовка. Игровая тренировка.	2		
58	Совершенствование нападающего удара. Игровая тренировка.	1		
59	Групповые тактические действия в нападении. Игровая тренировка	1		
60	Совершенствование приема мяча от верхней прямой подачи.	1		
61	Закрепление техники защитных действий.	1		
62	Совершенствование навыков нападающего удара.	1		
63	Физическая подготовка. Игровая тренировка.	1		
64	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Игровая тренировка	1		
65	Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи.	1		
66	Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи.	1		
67	Совершенствование навыков нападающего удара. Занятия по физической подготовке.	1		
68	Совершенствование подачи мяча сверху, сбоку и снизу из-за лицевой линии и прием мяча снизу. Игровая тренировка.	1		
69	Совершенствование индивидуальных и групповых тактические действия в нападении. Игровая тренировка	1		
70	Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.	1		

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 2 год

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки (дата)	
			Дата по плану	Дата по факту
1	ТБ по спортивным играм – волейбол. Теоретические сведения.	1		
2	Комбинации из элементов техники передвижений. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1		
3	Техника приёма и передачи. Специфика специальной физической подготовки.	1		
4	Совершенствование техники передвижений, приема и передачи мяча.	1		
5	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1		
6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
7	Совершенствование приема и передача мяча сверху.	1		
8	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1		
9	Совершенствование приема и передачи мяча.	1		
10	Повторение приема и передачи мяча снизу в парах.	1		
11	Повторение техники подачи мяча..	1		
12	Совершенствование техники подачи мяча через сетку.	1		
13	Совершенствование подачи мяча через сетку сверху.	1		
14	Прием мяча с подачи и передачей снизу.	1		
15	Закрепление передачи сверху двумя руками из зоны.	1		
16	Изучение техники нападающего удара. Передача сверху.	1		
17	Закрепление техники нападающего удара.	1		
18	Изучение нападающего удара из зон 2 и 4 через сетку.	1		
19	Повторение техники защитных действий.	2		
20	Совершенствование технике защитных действий.	2		
21	Передача мяча в прыжке. Повторение мер личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики.	2		
22	Повторение верхней передачи мяча назад за голову.	2		
23	Совершенствование прямого нападающего удара.	2		
24	Повторение приема мяча сверху с последующим падением.	2		
25	Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками.	2		
26	Индивидуальные тактические действия.	2		
27	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи.	2		
28	Индивидуальные тактические действия в защите. Игровая тренировка.	2		
29	Физическая подготовка. Игровая тренировка.	2		
30	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Игровая тренировка.	2		
31	Повторение приёма и передачи мяча сверху и снизу, после перемещения.	2		
32	Повторение комбинации. Игровая тренировка.	2		
33	Совершенствование передвижения, остановок, поворотов. Игровая тренировка.	2		
34	Совершенствование прямого нападающего удара.	2		
35	Повторение видов соревнований и методики судейства.	2		
36	Игровая тренировка. Понятие об обучении и тренировке в волейболе.	2		
37	Физическая подготовка.	2		
38	Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи.	2		
39	Повторение верхней передачи мяча назад, за голову. Игровая тренировка.	2		

40	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Игровая тренировка.	2		
41	Закрепление защитных действий. Блок.	2		
42	Совершенствование нападающих ударов зон. Игровая тренировка.	2		
43	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям. Физическая подготовка. Игровая тренировка.	2		
44	Повторение техники нападающего удара. Удары в прыжке.	2		
45	Совершенствование приема мяча от верхней прямой подачи и нападающего удара.	2		
46	Комбинации из освоенных элементов. Игровая тренировка.	2		
47	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям. Игровая тренировка.	2		
48	Повторение: подачи, приема снизу, передачи сверху из зон.	2		
49	Совершенствование нападающего удара. Физическая подготовка.	2		
50	Совершенствование подачи. Игровая тренировка.	2		
51	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Игровая тренировка	2		
52	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям. Учебная игра. Понятие о технике.	2		
53	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игровая тренировка.	2		
54	Совершенствование прямого нападающего удара.	2		
55	Индивидуальные тактические действия в нападении. Игровая тренировка	2		
56	Повторение техники нападающего удара.	2		
57	Физическая подготовка. Игровая тренировка.	2		
58	Совершенствование нападающего удара. Игровая тренировка.	1		
59	Групповые тактические действия в нападении. Игровая тренировка	1		
60	Совершенствование приема мяча от верхней прямой подачи.	1		
61	Закрепление техники защитных действий.	1		
62	Совершенствование навыков нападающего удара.	1		
63	Физическая подготовка. Игровая тренировка.	1		
64	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Игровая тренировка	1		
65	Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи.	1		
66	Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи.	1		
67	Совершенствование навыков нападающего удара. Занятия по физической подготовке.	1		
68	Совершенствование подачи мяча сверху, сбоку и снизу из-за лицевой линии и прием мяча снизу. Игровая тренировка.	1		
69	Совершенствование индивидуальных и групповых тактические действия в нападении. Игровая тренировка	1		
70	Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.	1		

