

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №15» г. Невинномысск

«СОГЛАСОВАНО»

зам. директора по УВР

 И. А. Кузьмина

«30» 08 2021 г.

«УТВЕРЖАЮ»

директор

 С. П. Мухомедов



Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Волейбол»

*(спортивно-оздоровительное направление
внеурочной деятельности)*

4 часа в неделю – 1 группа

Разработана:

учитель ФК Ю. М. Федоров

Программа работы
спортивной секции по волейболу
для учащихся 6 - 11 классов МБОУ СОШ № 15
на 2021 – 2022 уч. год

Учитель физкультуры: Юрий Михайлович Федоров

Пояснительная записка.

Тематическое планирование составлено на основе требований федерального компонента государственного стандарта общего образования 2016 г. по авторской комплексной программе физического воспитания учащихся В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г

Всего количество часов за год – 136.

Количество часов в неделю – 4 ч. – 2 группы по 2 часа

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

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

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

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры 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 необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. 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 движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- *проговаривать* последовательность действий;

- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *будут знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям,

отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий по волейболу в школе должен быть зал: минимальные размеры 24x12м. Спортзал МБОУ СОШ № 15 соответствует данной инструкции.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 10 шт.
5. Скакалки — 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 10 шт.
7. Мячи волейбольные - 15 шт.

Список литературы

1. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. _ М.: АСТ: Астрель, 2006;
2. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и спорт, 1991.
3. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992
4. И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию.
5. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г;
6. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004;

Учебно-тематический план

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	В течение учебного процесса
2	Специальная подготовка техническая	40
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	8

Тематика занятий: История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (40ч).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (20ч)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалкой. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (8ч)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

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 (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

ОФП: Бег 30 м Челночный бег 6х5м (при изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию). Прыжок в длину с места – 3 попытки.

Техническая подготовка. Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Тематическое планирование
секции по волейболу (4 часа в неделю)

№	Тема занятия	Содержание	Требования к уровню	Кол-во часов	Дата
1	Теория «Правила игры»	Размеры площадки. Основные ошибки. Зоны. ТБ	Знание ТБ, правил игры	1	
2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Бег 30 м Многоскоки. Стойка игрока	Уметь выполнять технические элементы	1	
3	Техника приема и передачи мяча	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		1	
4	Игра мини-волейбол	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		1	
5	Стойка игрока. Перемещение в стойке	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке	Уметь выполнять технические элементы	1	
6	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Перемещение в стойке. Передача двумя руками вверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы	1	
7	Приём мяча двумя руками снизу	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы	1	
8	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	1	
9	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	1	
10	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	1	
11	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	1	
12	Комбинации передвижений и остановок игрока	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы	1	

		без подач.			
13	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	1	
14	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Задания в нападение через 3-ю зону. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	1	
15	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Задания с мячом. Верхняя передача.	Уметь выполнять технические элементы	1	
16	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Задания с мячом. Нижняя передача Правила игры	Уметь выполнять технические элементы	1	
17	Повторный инструктаж по ТБ. Двусторонняя игра	Техника безопасности. Комбинации из освоенных элементов. Игра	Уметь выполнять технические элементы	1	
18	Техника приема и передача мяча. Игра «мини-волейбол»	Верхний и нижний прием. Задания в приеме. Чередование приема	Уметь выполнять технические элементы	1	
19	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Верхняя передача в парах. Повторение приема снизу	Уметь выполнять технические элементы	1	
20	Приём мяча двумя руками снизу	Прием мяча двумя руками снизу. Комбинации из освоенных элементов	Уметь выполнять технические элементы	1	
21	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Комбинации в передачи мяча сверху группами. Игра	Уметь выполнять технические элементы	1	
22	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Подачи: нижняя прямая. Закрепление пройденного. Игра	Уметь выполнять технические элементы	1	
23	Прямой нападающий удар. Учебная игра	Задания – прямой нападающий удар. Закрепление пройденного. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	1	
24	Позиционное нападение. Учебная игра	Тактические действия игры. Комбинации из освоенных элементов	Уметь выполнять технические элементы	1	
25	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	1	
26	Верхняя подача мяча	Подачи: верхняя прямая подача.	Уметь выполнять технические	1	

			элементы		
27	Нижняя подача мяча	Нижняя прямая подача	Уметь выполнять технические элементы	1	
28	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	Комбинации из освоенных элементов. Повторение подач. Игра	Уметь выполнять технические элементы	1	
29	Верхняя подача, нижний прием	Комбинация из верхней подачи и нижнего приема	Уметь выполнять технические элементы	1	
30	Нападающий удар, нижний прием	Нападающий удар. Игра	Уметь выполнять технические элементы	1	
31	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Комбинация из прямого нападающего удара. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	1	
32	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Комбинация: верхняя передача мяча в парах с шагом. Задания	Уметь выполнять технические элементы	1	
33	Соревнования в группах	Игра	Уметь выполнять технические элементы	1	
34	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Основные стойки, перемещения и остановки. Подвижные игры и эстафеты	Умение выполнять стойку игрока	1	
35	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты	Умения выполнять тактические действия	1	
36	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Развитие качеств	1	
37	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для верхней подачи. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий	Развитие специальной ловкости	1	
38	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Верхняя передача над собой и вперед. Двухсторонняя игра в волейбол.	Развитие специальной ловкости	1	
39	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	Развитие специальной ловкости	1	
40	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол	Развитие специальной ловкости	1	
41	Развитие специальной ловкости и тренировка	Основные стойки, перемещения и остановки.	Развитие специальной	1	

	управления мячом	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий.	ловкости		
42	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом	Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	Развитие специальной ловкости	1	
43	Общая и специальная физическая подготовка.	Нижняя и верхняя передачи. Упражнения для обучения блокированию.	Развитие координации	1	
44	Общая и специальная физическая подготовка.	Упражнения для обучения блокированию. Нижняя боковая и прямая подачи.	Развитие прыгучести	1	
45	Общая и специальная физическая подготовка.	Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	Развитие прыгучести	1	
46	Двухсторонняя игра в волейбол.	Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи.	Уметь выполнять технические элементы	1	
47	Двухсторонняя игра в волейбол.	Техника верхней подачи. Обучение нападающему удару. Двухсторонняя игра в волейбол.	Уметь выполнять технические элементы	1	
48	Блокировка нападающего удара.	Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину.	Умения выполнять тактические действия	1	
49	Блокировка нападающего удара.	Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	Умения выполнять тактические действия	1	
50	Техника верхней подачи.	Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	Умения выполнять тактические действия	1	
51	Техника верхней подачи.	Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	Умения выполнять тактические действия	1	
52	Совершенствование техники верхней подачи мяча.	Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Обучение нападающему удару.	Умения выполнять тактические действия	1	
53	Совершенствование техники верхней подачи мяча.	Совершенствование техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	Умения выполнять тактические действия	1	
54	Нападающий удар и блокирование.	Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование.	Развитие скоростных способностей	1	
55	Нападающий удар и блокирование.	Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	Развитие силовых способностей	1	
56	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.	Совершенствование передач мяча. Основные виды перемещений к мячу. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.	Развитие силовых качеств	1	

57	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.	Игры и эстафете с элементами волейбола. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра в волейбол.	Развитие силовых качеств	1	
58	Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	
59	Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	
60	Нижняя передача над собой и за спину.	Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	
61	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.	Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Игры и эстафете с элементами волейбола.	Развитие ловкости	1	
62	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра в волейбол.	Развитие физических качеств	1	
63	Совершенствование передач мяча.	Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча.	Развитие прыгучести	1	
64	Совершенствование передач мяча.	Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Развитие прыгучести	1	
65	Контрольные нормативы для оценки технических приёмов.	Нижняя передача над собой и за спину. Нападающий удар и блокирование. Верхняя передача	Уметь выполнять технические элементы	1	
66	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Обучение нападающему удару.	Уметь выполнять технические элементы	1	
67	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Совершенствование техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять технические элементы	1	
68	Инструкторская и судейская подготовка.	Контрольная игра, соревнование.	Уметь выполнять технические элементы	1	