

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРВОАВГУСТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ДМИТРИЕВСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2022 г.
Председатель педагогического совета
Т.А.Васекина Т.А.Васекина

Утверждена
приказом № 1-
от 01.09 2022 г.
Директор школы
С.П. Шалыгина С.П. Шалыгина

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Направление физкультурно-спортивное
название «Волейбол»

8, 10, 11 классы
срок реализации – 1 год
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель

Гомоненко Оксана Васильевна,
учитель физической культуры

п. Первоавгустовский,
2022 г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 обучающихся 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 обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися 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):

1. Регулятивные УУД:
 - Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
 - Проговаривать последовательность действий.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить 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).

2. 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.

3. 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 обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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 обучающихся к собственному здоровью.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

№ п/п	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год
1	Правила соревнований	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	–
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–	7
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3	4
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4

Высота сетки для разных возрастных групп различна.

Группы	Высота сетки, см.			
	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

Распределение учебного материала по волейболу

№ п/п	Учебный материал	Классы	
		8	10
Перемещения			
1	Стойка игрока (исходные положения)	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+
Передачи мяча			
1	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Р	Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		Р
4	Передача снизу двумя руками над собой	С	+
5	Передача снизу двумя руками в парах	С	+
Подачи мяча			
1	Нижняя прямая		
2	Верхняя прямая	С	С
3	Подача в прыжке		Р
Нападающие (атакующие) удары			
1	Прямой нападающий удар (по ходу)	З	З
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		Р
Приём мяча			
1	Приём снизу двумя руками	+	+
2	Приём сверху двумя руками	+	+
3	Приём мяча, отражённого сеткой	Р	З
Блокирование атакующих ударов			
1	Одиночное блокирование	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	З	С
3	Страховка при блокировании	С	С
Тактические игры			
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	З	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите	Р	З
4	Двусторонняя учебная игра	+	+
Подвижные игры и эстафеты			
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+
Физическая подготовка			

1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+
Судейская практика			
1	Судейство учебной игры в волейбол	+	+

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

- Стойки и перемещения
- Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении)
- Приём мяча снизу двумя руками
- Верхняя прямая подача мяча
- Передача мяча через сетку в прыжке
- Прямой нападающий удар
- Одиночное блокирование

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Физическая подготовка в процессе занятия	
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4
2	Прямой нападающий удар	8
3	Совершенствование верхней прямой подачи	5
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	6
6	Одиночное блокирование	4
7	Страховка при блокировании	4
	Итого	35

Средства обучения

- Общепедагогические (словесные и сенсорно-образные воздействия)
- Специфические средства (физические упражнения).

Содержание занятий для данного курса осуществляется в таких формах:

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
- Практический метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Основные виды деятельности учащихся:

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Календарно-тематическое планирование

«Волейбол»

8 класс – 35 часов (1 час в неделю)

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Т.Б на уроках спортивными играми. Стойка волейболиста. Перемещение игроков. ОФП. Передача у стены сверху двумя руками. Пионербол.	1		
2	Перемещения в стойке. Упражнения на развитие скорости и координации. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Упражнения с мячами в парах. Пионербол.	1		
3	Сочетание способов перемещений. Упражнения скоростно-силового характера. Передача мяча двумя руками сверху у стены, над собой, в парах. Отбивание мяча двумя руками снизу после подбрасывания. Пионербол.	1		
4	Перемещения в стойке. Упражнения силового характера. Верхняя передача над собой, в парах, через сетку. Нижняя передача в стену. Пионербол с элементами волейбола.	1		
5	Сочетание способов перемещений. Верхняя и нижняя передачи в парах после подбрасывания. Эстафеты с мячом. Пионербол с элементами волейбола.	1		
6	Упражнения на развитие общей выносливости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены. Приём мяча после набрасывания. Упражнения с мячами через сетку в парах. Пионербол с элементами волейбола.	1		
7	Упражнения на развитие силы и гибкости. Упражнения в парах с мячами. Верхняя и нижняя передачи у стены, в парах, над собой. Нижняя подача мяча с 4-бм и отбиванием. Пионербол с элементами волейбола. Пионербол с элементами волейбола.	1		
8	Перемещения в стойке. Передачи двумя руками сверху и снизу над собой и в парах. Передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Мини-волейбол.	1		
9	Упражнения на развитие координации. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой и в парах, через сетку. подача и приём мяча. Мини-волейбол.	1		
10	Верхняя и нижняя передачи. Сочетание приемов над собой и партнёру. Упражнения на развитие общей выносливости. Нижняя прямая подача и приём мяча снизу. Мини-волейбол.	1		

11	Упражнения скоростно-силовой выносливости. Передачи двумя руками сверху и снизу в парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Мини-волейбол.	1		
12	Эстафеты и упражнения на развитие скорости и координации. Передачи в парах и через сетку. подача и приём мяча с подачи над собой. Мини-волейбол.	1		
13	Сочетание техники перемещений и приёмов. Передачи в парах двумя руками сверху и снизу. Приём мяча сверху и снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Мини-волейбол.	1		
14	Сочетание верхней и нижней передач в парах и у стены. Передачи мяча в зону №3 и через сетку двумя руками. подача и приём мяча снизу. Мини-волейбол.	1		
15	Встречные эстафеты: прыжковые упражнения, передачи с перемещением. Индивидуальные действия над собой и у сетки. Нижняя прямая подача и приём мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1		
16	Техника верхней и нижней передачи в парах и над собой. Нижняя прямая подача и прием мяча. Двусторонняя игра в волейбол.	1		
17	ОФП. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой, у стены, в парах, через сетку. Индивидуальные действия у сетки. подача и приём мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1		
18	Сочетание верхней и нижней передачи в парах и у сетки. подача и приём мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1		
19	Передачи сверху и снизу двумя руками в парах, тройках и четвёрках с перемещением. Нижняя прямая подача и приём мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1		
20	Закрепление техники передач в движении. Индивидуальные действия в нападении у сетки. подача и приём мяча. Двусторонняя игра.	1		
21	Передачи мяча с дальнего расстояния от сетки. подача и приём мяча. Передачи мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3, из зоны 3 в зону 2, 4, 6, и через сетку (на три удара). Двусторонняя игра.	1		
22	Передачи двумя руками сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении (на три удара). Нижняя подача и приём мяча. Двусторонняя игра	1		
23	Передачи двумя руками сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении (на три	1		

	удара). Нижняя подача и приём мяча. Двусторонняя игра			
24	Верхняя и нижняя передачи в парах и через сетку. Индивидуальные действия в нападении. Индивидуальные действия в защите (приём с подачи, пасс в зону №3, передача мяча через сетку). Двусторонняя игра.	1		
25	Упражнения на закрепление технических приёмов (передачи в движении), и тактических действий (сочетание перемещения и передач мяча). Двусторонняя игра.	1		
26	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах и через сетку. Передачи мяча у сетки на 3 приёма. Нижняя прямая подача и приём мяча сверху и снизу. Двусторонняя игра.	1		
27	Верхняя и нижняя передачи в парах, у сетки. Нападающий удар (приём мяча, пасс, удар одной рукой через сетку). Нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра.	1		
28	Сочетание верхней и нижней передач, нападающий удар, нижняя подача. Учебная игра с отработкой тактических приёмов.	1		
29	Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар. Нижняя подача и приём мяча. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра	1		
30	ОФП. Закрепление техники передач в парах и у сетки. Индивидуальные действия в нападении, в защите. подача. Учебная игра.	1		
31	Верхняя и нижняя передачи. Упражнения и задания на сочетание техники и и перемещений. подача и приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра	1		
32	Сочетание техники перемещений и передач. Нападающий удар. подача и приём мяча. Учебная игра.	1		
33	Закрепление техники перемещений, передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	1		
34	Учебное соревнование между классами.	1		
35	Сдача контрольных нормативов и технических приёмов. Игра.	1		

Календарно-тематическое планирование

«Волейбол»

10 класс – 35 часов (1 час в неделю)

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Стойки и перемещения. Верхняя и нижняя передачи. Передачи у сетки на 3 приёма, подача. Мини-волейбол.	1		
2	Техника способов перемещений. Передачи в парах, у стены, через сетку. Мини-волейбол.	1		
3	Сочетание приёмов техники перемещений и передач в парах, тройках. Верхняя и нижняя передачи, подача и приём мяча. Учебная игра	1		
4	Верхняя и нижняя передачи над собой, в парах, через сетку. Индивидуальные действия в нападении, нижняя подача с приёмом мяча. Учебная игра	1		
5	Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра.	1		
6	Упражнения на выносливость. ОФП. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар через сетку. Нижняя подача и приём мяча. Учебная игра.	1		
7	Упражнения на координацию и ловкость. Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
8	Упражнения скоростно-силового характера. Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках с перемещением и через сетку. Нападающий удар, нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра	1		
9	Силовые упражнения и на гибкость. Закрепление техники передач сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра.	1		
10	Верхняя и нижняя передачи в парах и у сетки. Нападающий удар. Нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра.	1		
11	Эстафеты с мячами. Упражнения с набивными мячами. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача. Двусторонняя игра.	1		
12	Упражнения на скорость и координацию с перемещением мяча. Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении. Упражнения в тройках у сетки. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	1		
13	Скоростно-силовые и силовые упражнения. Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки, в тройках и четвёрках. Нижняя и боковая	1		

	подача. Двусторонняя игра			
14	Упражнения на гибкость и силовые упражнения. Передачи мяча в парах и тройках. Нападающий удар, нижняя прямая подача. Волейбол.	1		
15	Круговая тренировка. Верхняя и нижняя передачи через сетку, с пассом и в нападении. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	1		
16	Упражнения с набивными мячами и со скакалкой, Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача. Волейбол.	1		
17	Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с мячом. Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар и блокирование. Подача и приём мяча после подачи, двусторонняя игра.	1		
18	ОФП. Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача, двусторонняя игра.	1		
19	Верхняя и нижняя передачи в парах. Нападающий удар с 3 точек. Подача мяча. Двусторонняя игра в три касания.	1		
20	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки в три касания. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	1		
21	Эстафеты с мячами. Упражнения с набивными мячами. Передачи в парах. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	1		
22	Упражнения на скорость и координацию с перемещением. Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении. Упражнения в тройках у сетки. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	1		
23	Скоростно-силовые упражнения. Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки, в тройках и четвёрках. Нижняя и боковая подача. Двусторонняя игра.	1		
24	Упражнения на гибкость и силовые упражнения. Передачи мяча в парах и тройках. Нападающий удар, нижняя прямая подача. Волейбол.	1		
25	Круговая тренировка с мячами: верхняя, нижняя передачи у стены, сочетание передач над собой, пасс в б/б кольцо, передачи ч/з сетку в парах. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	1		
26	Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра.	1		
27	Упражнения с набивными мячами и со скакалкой, Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача. Волейбол.	1		
28	Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с	1		

	мячом. Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар и блокирование. Подача в указанную зону: 1, 6, 5, и приём мяча после подачи, двусторонняя игра.			
29	ОФП. Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону № 1 и №5, двусторонняя игра.	1		
30	Верхняя и нижняя передачи в парах. Нападающий удар с 3 точек. Подача мяча. Двусторонняя игра в три касания.	1		
31	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки в три касания. Верхняя прямая подача в указанную зону. Двусторонняя игра.	1		
32	Сочетание техники перемещений и передач. Нападающий удар. Подача в указанную зону и приём мяча. Учебная игра.	1		
33	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	1		
34	Учебное соревнование по волейболу между классами.	1		
35	Сдача контрольных нормативов и технических приёмов. Игра.	1		

Календарно-тематическое планирование

«Волейбол»

11 класс – 34 часа (1 час в неделю)

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Стойки и перемещения. Верхняя и нижняя передачи. Передачи у сетки на 3 приёма, подача. Мини-волейбол.	1		
2	Техника способов перемещений. Передачи в парах, у стены, через сетку. Мини-волейбол.	1		
3	Сочетание приёмов техники перемещений и передач в парах, тройках. Верхняя и нижняя передачи, подача и приём мяча. Учебная игра	1		
4	Верхняя и нижняя передачи над собой, в парах, через сетку. Индивидуальные действия в нападении, нижняя подача с приёмом мяча. Учебная игра	1		
5	Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра.	1		
6	Упражнения на выносливость. ОФП. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар через сетку. Нижняя подача и приём мяча. Учебная игра.	1		
7	Упражнения на координацию и ловкость. Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
8	Упражнения скоростно-силового характера. Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках с перемещением и через сетку. Нападающий удар, нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра	1		
9	Силовые упражнения и на гибкость. Закрепление техники передач сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра.	1		
10	Верхняя и нижняя передачи в парах и у сетки. Нападающий удар. Нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра.	1		
11	Эстафеты с мячами. Упражнения с набивными мячами. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача. Двусторонняя игра.	1		
12	Упражнения на скорость и координацию с перемещением мяча. Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении. Упражнения в тройках у сетки. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	1		
13	Скоростно-силовые и силовые упражнения. Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки, в тройках и четвёрках. Нижняя и боковая	1		

	подача. Двусторонняя игра			
14	Упражнения на гибкость и силовые упражнения. Передачи мяча в парах и тройках. Нападающий удар, нижняя прямая подача. Волейбол.	1		
15	Круговая тренировка. Верхняя и нижняя передачи через сетку, с пассом и в нападении. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	1		
16	Упражнения с набивными мячами и со скакалкой, Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача. Волейбол.	1		
17	Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с мячом. Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар и блокирование. Подача и приём мяча после подачи, двусторонняя игра.	1		
18	ОФП. Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача, двусторонняя игра.	1		
19	Верхняя и нижняя передачи в парах. Нападающий удар с 3 точек. Подача мяча. Двусторонняя игра в три касания.	1		
20	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки в три касания. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	1		
21	Эстафеты с мячами. Упражнения с набивными мячами. Передачи в парах. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	1		
22	Упражнения на скорость и координацию с перемещением. Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении. Упражнения в тройках у сетки. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	1		
23	Скоростно-силовые упражнения. Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки, в тройках и четвёрках. Нижняя и боковая подача. Двусторонняя игра.	1		
24	Упражнения на гибкость и силовые упражнения. Передачи мяча в парах и тройках. Нападающий удар, нижняя прямая подача. Волейбол.	1		
25	Круговая тренировка с мячами: верхняя, нижняя передачи у стены, сочетание передач над собой, пасс в б/б кольцо, передачи ч/з сетку в парах. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	1		
26	Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра.	1		
27	Упражнения с набивными мячами и со скакалкой, Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача. Волейбол.	1		
28	Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с	1		

	мячом. Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар и блокирование. Подача в указанную зону: 1, 6, 5, и приём мяча после подачи, двусторонняя игра.			
29	ОФП. Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону № 1 и № 5, двусторонняя игра.	1		
30	Верхняя и нижняя передачи в парах. Нападающий удар с 3 точек. Подача мяча. Двусторонняя игра в три касания.	1		
31	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки в три касания. Верхняя прямая подача в указанную зону. Двусторонняя игра.	1		
32	Сочетание техники перемещений и передач. Нападающий удар. Подача в указанную зону и приём мяча. Учебная игра.	1		
33	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	1		
34	Учебное соревнование по волейболу между классами.	1		