

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 10 г. Бирюсинска  
(наименование образовательной организации)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ СОШ № 10  
г. Бирюсинска

/Семкив М. В./

Приказ № 198/1 от « 30 » августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Волейбол»**

на 2024-2025 учебный год

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 12-15 лет.

Разработчик программы:  
Саблин Анатолий Николаевич,  
педагог дополнительного образования  
учитель технологии

г. Бирюсинск  
2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел	Стр.
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	
1.1.	Направленность Программы	3
1.2.	Актуальность и педагогическая целесообразность Программы	4
1.3.	Отличительные особенности Программы	5
1.4.	Адресат Программы	6
1.5.	Срок освоения Программы	6
1.6.	Формы обучения и режим занятий	6
1.7.	Цель и задачи Программы	7
<b>2.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
2.1.	Объем и содержание Программы	7
2.2.	Планируемые результаты	10
<b>3.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
3.1.	Учебный план	11
3.2.	Календарный учебный график	16
3.3.	Способы и формы контроля (оценки) уровня достижения обучающихся	16
3.4.	Методическое обеспечение Программы	21
<b>4.</b>	<b>Иные компоненты</b>	
4.1.	Условия реализации Программы	22
4.2.	Список литературы	23
4.3.	Календарный учебно-тематический план	24

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Направленность Программы

Дополнительная общеразвивающая Программа «Волейбол» (далее Программа) реализуется в рамках естественнонаучной направленности и разработана с учетом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
5. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).
6. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области (Министерство образования Иркутской области, г. Иркутск, 2016г.

Данная Программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию образовательных учреждений.

Направленность дополнительной образовательной Программы «Волейбола» - физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол, укреплению здоровья, правильному физическому развитию учащихся.

**Новизна Программы** состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

## 1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность Программы

Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

- повышение занятости детей в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- развитие определенных качеств личности;

- поддержка и развитие талантов;
- адаптация в обществе студентов с определенными особенностями;
- физическое развитие и оздоровление студентов;

В процессе изучения у школьников формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

## **Педагогическая целесообразность**

### **1.3. Отличительные особенности программы.**

По уровню освоения Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Данная Программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

### **1.4. Адресат Программы**

Программа рассчитана на подростков в возрасте 11-16 лет (обучающиеся 5-11 классов) и составлена с учетом особенностей детей данного возраста. В этот период детям свойственна повышенная познавательная активность, стремление к активной деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов и увлечений.

### **1.5. Срок освоения Программы**

Дополнительная общеразвивающая Программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объеме 68 часов в год.

Для обучения по данной Программе принимаются все желающие, по заявлению родителей. Регистрация заявок и зачисление на обучение по данной Программе осуществляется в региональной системе «Навигатор дополнительного образования Иркутской области».

### **1.6. Формы обучения и режим занятий.**

Форма обучения по Программе - очная. Формы проведения занятий индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Форма организации занятий: учебная группа до 20 человек. Набор в группу не требует дополнительной подготовки обучающихся. Обучающиеся занимаются всем составом.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть.

## **1.7. Цель и задачи Программы**

**Цель Программы:** Формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры волейбол.

### **Задачи Программы:**

Образовательные: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом

Воспитательные: воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности

Развивающие: приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу, развитие основных физических качеств

## **2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Объем и содержание Программы.**

#### **Объем Программы**

Программа рассчитана на обучение на протяжении 1 года.

Всего - 68 часов.

## Содержание Программы

- **Основные понятия об игре в волейбол.**

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Комплектование группы.

- **Правила волейбола.**

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

- **Тактическая подготовка игроков.**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

- **Физическая подготовка игроков.**

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

- **Техническая подготовка игроков.**

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

- **Передачи мяча.**

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

- **Командные действия.**

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

- **Приём подачи.**

Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

- **Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.**

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

- **Подача мяча.**

Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

- **Атакующие удары.**

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

- **Игра в защите. Блокирование.**

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

- **Упражнения на развитие прыгучести.**

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.

2. Прыжки из глубокого приседа.

3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

- **Игра в нападении.**

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 3.

- **Комплексные технические упражнения.**

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

- **Групповые действия волейболистов.**

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

## **Методические материалы**

В рамках содержания первого раздела, занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 и 3 разделов программы 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 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.

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:
- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;

- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:
- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

### Учебный план.

№ п/п	Название программы/модуля	Возраст детей	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1	«Волейбол»	11-18 лет	68	5	63
<b>Итого по программе:</b>			<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>

## 2.2. Планируемые результаты

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### 3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

#### 3.1. Учебный план

**Учебно-тематический план.**

№	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	1		1
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	1	1	
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	2	
4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	2	

5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2	2	
6.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2	2	
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2	2	
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2	2	
9.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	2	2	
10.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2	2	
11.	Нижняя прямая	2	2	
12.	Верхняя прямая	2	2	
13.	Учебная игра Волейбол	2	2	
14.	Подача в прыжке	2	2	
15.	Прямой нападающий удар (по ходу)	2	1	1
16.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2	2	
17.	Прием мяча снизу двумя руками	2	2	
18.	Прием мяча сверху двумя руками	2	2	
19.	Прием мяча, отраженного сеткой	2	2	
20.	Совершенствование техники приема мяча.	2	2	
21.	Учебная игра Волейбол	2	2	
22.	Одиночное блокирование	2	2	
23.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2	2	
24.	Страховка при блокировании	2	2	
25.	Блокирование нападающего броска с передачи. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	2	
26.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	1	1
27.	Групповые тактические действия в нападении, защите	2	2	
28.	Учебная игра Волейбол	2	2	
29.	Командные тактические действия в нападении, защите	2	1	1
30.	Двухсторонняя учебная игра	2	2	
31.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	2	

32.	Игры развивающие физические способности	2	2	
33.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	2	
34.	Судейство учебной игры в волейбол	2	1	1
35.	Игра Волейбол.	2	2	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>63</b>	<b>5</b>

### 3.2 Способы и формы контроля (оценки) уровня достижения обучающихся.

Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей Программы «Волейбол» включает оценку уровня сформированности знаний, умений, навыков, уровня развития обучающихся, их индивидуальных качеств и личностный рост, которые определяются участием в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста.

Порядок и периодичность проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (формы проведения промежуточной аттестации)

Программа рассчитана на 1 год, в связи с чем промежуточная аттестация не проводится. Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах: спортивные праздники, конкурсы, товарищеские игры с командами аналогичного возраста, городского масштаба, судейство на соревнованиях. Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов.

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

#### Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Результаты
1	2	3
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	
	- сидя (м)	6,0
	- в прыжке с места (м)	9,5

#### 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

### 3.3. Методическое обеспечение Программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. 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 занятий. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия 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: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
- 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.

## 4. ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

### 4.1. Условия реализации Программы.

- спортивный зал для волейбола;
- волейбольные мячи;
- волейбольные сетки;

- тренажеры;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- конусы;
- секундомеры;
- рулетка;
- свисток;
- насос;
- иглы.

## 4.2. Список литературы.

### Список используемой литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

### 4.3. Календарно – тематический план.

№ темы	Содержание занятия	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности.	2
2.	Стойка игрока (исходные положения).	2
3.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
5.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2
6.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2
7.	Приём мяча двумя руками снизу	2
8.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2
9.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2
10.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2
11.	Позиционное нападение. Учебная игра.	2
12.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2
13.	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	2
14.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2
15.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	2
16.	Двусторонняя игра.	2
17.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол».	2
18.	Повторный инструктаж по технике безопасности.	2
19.	Передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м.	2
20.	Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в зону 3.	2
21.	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в зону 2.	2
22.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в зону 2.	2
23.	Сдача нормативов. Учебная игра.	2
24.	Нижняя прямая подача в пределы площадки.	2
25.	Нижняя прямая подача на точность.	2
26.	Верхняя прямая подача в пределы площадки.	2
27.	Верхняя прямая подача на точность.	2
28.	Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	2

29.	Тактика игры в нападении.	2
30.	Тактика игры в защите.	2
31.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2
32.	Нижняя передача мяча в парах, тройках.	2
33.	Сдача контрольных нормативов.	2
34.	Соревнования между девушками и юношами.	2
	<b>Итого:</b>	<b>68ч.</b>