

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МАРИИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №2»

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
от «29» августа 2024 г. № 1



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАНОУ «Гимназия № 2»
«29» августа 2024 г. № 248
Кукшеева О. Ю.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Волейбол»**

уровни НОО, ООО, СОО

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составил:

Ламекин Максим Олегович,
учитель физической культуры
МАНОУ «Гимназия № 2»

Мариинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цель и задачи программы	
1.3. Содержание программы	
1.3.1. Учебно-тематический план	
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	
1.4. Планируемые результаты	
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1. Календарный учебный график	
2.2. Условия реализации программы	
2.3. Формы аттестации / контроля	
2.4. Оценочные материалы	
2.5. Методические материалы	
2.6. Список литературы	
ПРИЛОЖЕНИЯ	

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно - спортивную направленность и реализуется в рамках модели «Мейкер» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей регионального проекта, обеспечивающего достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Актуальность программы

Актуальность Программы обусловлена тем, что повышение физической подготовленности населения является одной из ключевых задач современной политики Российской Федерации.

Волейбол – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная, простая и одновременно азартная игра, постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной богатой техникой, богатыми тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий хорошей общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Волейбол – это и вид спорта, и увлекательная игра, и отдых, в высшей степени полезный для здоровья. Занятия волейболом положительно влияют на центральную нервную систему, которая начинает более чётко координировать работу наших физиологических систем. И тем самым улучшается самочувствие, растёт работоспособность. Обладая притягательностью игр вообще, волейбол имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в волейбол по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение.

Отличительные особенности программы является то, что она составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и разных стилей современной игры и рассчитана на детей возрастного диапазона от 8 до 18 лет.

Ещё одной особенностью программы является также то, что она очень универсальна и предназначена для детей разных не только по возрасту, но ещё и по физическим возможностям. Это продиктовано решением основных проблем дополнительного образования – массовость, укрепление здоровья и улучшение физического развития, утверждение здорового образа жизни.

То есть принимаются все дети без какого-либо отбора и ограничений.

Адресат программы

Программа охватывает возрастной диапазон от 8 до 18 лет.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (136 ч.). 1 год обучения – 136 часа. ***Режим занятий***

Занятия проводятся два раза в неделю по два учебных часа с перерывом между занятиями 15 минут. Длительность учебного часа для учащихся – 45 минут.

Форма обучения очная групповая, с использованием приёмов индивидуальной работы.

Особенности организации образовательного процесса

Как правило, в коллектив приходят обучающиеся с разным уровнем подготовки. Темп Программы различный, поэтому программа включает 3 ступени (уровня) освоения:

I ступень обучения (ознакомительный уровень);

II ступень обучения (базовый уровень);

III ступень обучения (базовый уровень).

Все ступени имеют законченный цикл, но вместе с тем каждая последующая ступень (уровень) является логическим продолжением предыдущей, что позволяет решать проблему преемственности обучения по данной программе.

Программа имеет несколько основных разделов: «Общеспортивная подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Теоретическая подготовка», «Психологическая подготовка», «Соревновательная подготовка», «Судейская практика».

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создать условия для повышения уровня общей и специальной физической подготовки, через овладение основами техники волейбола.

Основными задачами Программы являются:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- формировать здоровый образ жизни;

- изучить основы техники и тактики игры;

- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

Развивающие :

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;

- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);

- содействовать правильному физическому развитию;

- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

- развивать специальные технические и тактические навыки игры;

- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

- содействовать отбору лучших учащихся для ШСК «Юность»;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы; способствовать привитию ученикам организаторских навыков;

- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Личностные:

• Создать условия для воспитания уважительного отношения друг к другу;

• Развивать интерес к физическому развитию и здоровому образу жизни.

Метапредметные:

• Сформировать двигательную культуру (развивать подвижность суставов, гибкость, силу мышц);

• Развивать координацию движений;

• Способствовать развитию мотивации к занятиям физического развития.

Образовательные:

• Научить правилам безопасного поведения на занятии;

- Научить основам техники исполнения физических упражнений;
- Формировать базовые физические навыки.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	5	3	2	
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	устный опрос
1.2.	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	1	1	-	устный опрос
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	устный опрос
2	Общая физическая подготовка	30	3	27	
2.1.	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2.2.	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
2.3.	Подвижные игры	10	1	9	
3	Техническая подготовка	50	9	47	
3.1	Техника передвижения и стоек	10	1	9	
3.2.	Техника приёма и передач мяча сверху	10	2	8	
3.3.	Техника приёма мяча снизу	10	2	8	
3.4.	Нижняя прямая подача	10	2	8	
3.5.	Нападающие удары	10	2	8	
4	Тактическая подготовка	36	8	28	
4.1.	Индивидуальные действия	12	2	10	
4.2.	Групповые действия	8	2	6	

4.3.	Командные действия	8	2	6	
4.4.	Тактика защиты	8	2	6	
5	Контрольные испытания и соревнования	16	4	12	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого часов:	136	28	108	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Содержание программы

I. Основы знаний (5 часов)

Тема №1. Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в миниволейбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/ Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (30 часов) 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 с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка (50 часов)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг 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 и 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 мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; 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 с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Тактическая подготовка (36 часа)

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

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия 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.

V. Контрольные испытания и соревнования (16 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие (1 час)

Техника безопасности во время летних каникул.

1.4. Планируемые результаты

После окончания обучения обучающийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36. Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – конец мая. Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

2.2. Условия реализации программы

№ п\п	Наименование оборудования	Количество единиц	
1.	Сетка волейбольная со стойками	1	
2.	Мяч волейбольный	60	
3.	Мяч набивной (медицинбол)	30	
4.	Стойка для обводки	20	
5.	Фишки (конусы)	20	
6.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	4	
7.	Корзина для мячей	4	
8.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	2	
9.	Эспандер резиновый ленточный	20	
10.	Антенна волейбольная	2	
11.	Волейбольный тренажер для отработки ударов снизу	10	
12.	Волейбольный тренажер для отработки нападающего удара с автоматической подачей мячей	1	

1. Материально-техническое обеспечение:

2. Кадровое обеспечения: Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации / контроля

Формы аттестации

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие **формы отслеживания результативности** данной образовательной программы:

- педагогические наблюдения;
- использование методов специальной диагностики, сдачи нормативов по ОФП, СФП и технико-тактических нормативов;

- беседы с детьми и их родителями;
- открытые занятия;
- соревнования внутри коллектива;
- участие в соревнованиях городского, областного уровня;
- мероприятия с участием родителей.

Формы контроля и подведения итогов реализации Программы.

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, промежуточный и итоговый контроль обучающихся.

Вводный контроль: определение исходного уровня ОФП и СФП. Вводной контроль осуществляется в начале первого года обучения.

Промежуточный контроль: осуществляется в конце первого и второго годов обучения и направлен на определение уровня усвоения изучаемого материала.

Итоговый контроль: осуществляется в конце курса освоения программы и направлен на определение результатов работы и степени усвоения игры в волейбол.

Кроме того, учебно-тематический план каждого года обучения содержит в себе вводное и итоговое занятие. Вводное занятие включает в себя начальную диагностику и введение в Программу, итоговое занятие — промежуточную или итоговую диагностику, сдачу нормативов.

По уровню освоения программного материала результаты достижений условно подразделяются на высокий, средний и низкий.

Уровень усвоения Программы оценивается как высокий, если обучаемые полностью овладели теоретическими знаниями, выполняют все технико-тактические нормативы и нормативы по ОФП и СФП.

Уровень усвоения Программы оценивается как средний, если обучаемые овладели не всей полнотой теоретических знаний и выполнили не все нормативы.

Уровень усвоения Программы оценивается как низкий, если обучающиеся овладели лишь частью теоретических знаний и не выполнили нормативы.

Для каждого обучающегося важно продемонстрировать свои достижения, получить одобрение и справедливую оценку своих стараний от педагога, родителей и сверстников. Помимо диагностики, подведение итогов происходит после участия обучающихся в спортивных соревнованиях. Критериями освоения программы служат умения и навыки обучающихся, позволяющие им участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

2.4. Оценочные материалы

В конце каждого учебного года проводится промежуточная аттестация обучающихся, а по завершении курса обучения по Программе, проходит итоговая аттестация по результатам участия в спортивных соревнованиях по волейболу.

2.5. Методические материалы Технологии, формы и методы обучения.

В образовательном процессе используются технологии: информационно-коммуникативного обучения, проблемного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, дифференцированного обучения, игровые технологии, обучение в сотрудничестве, здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Программа предполагает использование различных форм занятий (занятие-игра, занятие-путешествие, занятие-соревнование, и др.) и методов обучения (объяснительно-демонстративный, проблемный, частичнопоисковый).

Формы подведения итогов

Формой подведения итогов является аттестация обучающихся (промежуточная, итоговая). Промежуточная аттестация - оценка степени уровня освоения детьми Программы данного года обучения.

Итоговая аттестация - оценка степени и уровня освоения детьми Программы

Сроки проведения аттестации:

- промежуточная аттестация обучающихся проводится в апреле - мае;
- итоговая аттестация проводится в мае.

Методика проведения аттестации по Программе

Формы проведения аттестации:

- зачет.

Критерии оценки результативности не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации; средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной Программы, подлежащей аттестации; низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания Программы, подлежащей аттестации.

Критериями оценки результативности обучения являются:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода

восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой, осмысленность и правильность использования специальной терминологии;

- критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности; отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения; креативность в выполнении практических заданий.

2.6. Список литературы

Литература для обучающихся:

1. Клещёв Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для педагога:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Физкультура и спорт, 2005. Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.

Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	Беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; 	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы. 	контрольные нормативы по СФП

4.Техническа я подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	литература по теме; - слайды;	волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
	- занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	видеоматериалы;	сетка; - резиновая лента	нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;		- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты;	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке

№	контрольные упражнения	8,9-10л	11-12л	13-14л	15л	16л	17л
1	Бег 30м., сек.	9,5	9,3	9,2	9,1	8,9	8,8
2	Прыжок в длину с места, см.	175	180	185	190	200	210
3	Прыжок вверх с места толчком двух ног	20	30	40	45	50	55
4	Метание набивного мяча 1кг. Из-за головы двумя руками: Сидя Стоя	4 8	5 10	6 11	7 12	8 13	9 14
5	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	1	2	2	3	3	4
6	Подача на точность: Верхняя прямая (9-12лет) Верхняя прямая по зонам 13-15лет В прыжке 16 лет и старше	1	2	2	3	3	4
7	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	1	2	2	3	3	4

Календарный учебный график

№п/п	месяц/ число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контрол я
1-2			теория	4	Правила игры в волейбол. Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях, инструктаж. История развития волейбола в России.	спортзал	Ознакомление, опрос
3			теория	2	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	спортзал	опрос
4-7			теория	8	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.	спортзал	Текущий контроль
8-11			ОУ практика	8	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед.	спортзал	Текущий контроль
12-19			ОФП	16	Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.	спортзал	Текущий контроль
20-27			практика	16	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	спортзал	Текущий контроль
28			практика	8	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой.	спортзал	Текущий контроль
29-33			практика	10	Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	спортзал	Текущий контроль

34-35			практика	4	Передача мяча в прыжке Прямой нападающий удар	спортзал	Текущий контроль
36-40			практика	10	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	спортзал	Текущий контроль
41-43			командные	6	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.	спортзал	Текущий контроль
44-47			индивидуальные	8	Выбор места Тактика подачи Тактика передачи	спортзал	Текущий контроль
48-50				6	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	спортзал	Учебная игра
51-53			командные	6	Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита	спортзал	Текущий контроль
54-57			групповые	8	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	спортзал	Текущий контроль

58-59			командные	4	Двухсторонняя игра по правилам.	спортзал	учебная игра
60			командные	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	спортзал	учебная игра
61					Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии	спортзал	опрос
62			групповые	2	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортзал	Текущий контроль
63			СФП	2	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортзал	Текущий контроль
64			практика	2	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортзал	Текущий контроль
65-66				4	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	спортзал	учебная игра
67-70				8	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.	спортзал	учебная игра
71-72					Контрольно-оценочные и переводные испытания.	спортзал	зачёт

ОУ – общеукрепляющие упражнения

ОФП – общая физическая подготовка

ТТП – тактико-техническая подготовка

СФП - специальная физическая подготовка