

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры  
дополнительного  
образования

          / М.Ю. Дуюн/  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ гимназии  
№4

          /О.А. Шумачкова/  
ПРИКАЗ № 175-О от  
«31» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Секции дополнительного образования  
«Волейбол»**

Младшая группа

**г. Канск, 2023**

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы секции «Волейбол» физкультурно-спортивная.

Рабочая программа секции дополнительного образования «Волейбол» разработана на основе учебно - методического комплекта Ю. Клещев «Волейбол», и примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) по физической культуре для учащихся 8-11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. - М.: Просвещение, 2011).

**Актуальность.** Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Волейбол»: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

#### **Задачи программы «Волейбол»**

##### *Образовательные:*

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

##### *Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

##### *Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

#### **Целевая аудитория программы «Волейбол»:**

- Количество обучающихся в объединении 24 человека.
- Возрастная категория 12-14 лет.
- Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 12 лет.

**Объем программы в часах:** программа рассчитана на учебный год, 35 недель по 3 занятия в неделю (105 занятий).

#### **Формы организации образовательной деятельности:**

Занятие продолжительностью 90 минут три раза в неделю.

Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

*Форма организации детей на занятии:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

*Форма проведения занятий:* практическое, комбинированное, соревновательное.

*Формы организации образовательной деятельности:* занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней

#### **Основные развивающие эффекты программы.**

*По окончании обучения, обучающиеся будут:*

- Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- Уметь принимать мяч от сетки;
- Владеть контр - атакующими действиями в волейболе;
- Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- Научатся делать отвлекающие действия при вторых передачах.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета « Физическая культура».**

### **Личностные универсальные учебные действия.**

У обучающегося будут сформированы:

- ориентация на принятие образца «хорошего ученика»;
- интерес к познанию физической культуры и спорта;
- ориентация на анализ соответствия результатов требованиям конкретной учебной задачи;
- предпосылки для готовности самостоятельно оценить успешность своей деятельности на основе предложенных критериев;
- представление о своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России;
- понимание нравственного содержания собственных поступков, поступков окружающих людей.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженных учебно-познавательных мотивов;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *учебно-познавательного интереса к нахождению разных способов решения учебной задачи;*
- *сопереживания другим людям;*
- *следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям.*

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале;
- проговаривать вслух последовательность производимых действий, составляющих основу осваиваемой деятельности;
- самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работать по предложенному и самостоятельно составленному плану;
- планировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *самостоятельно находить несколько вариантов решения учебной задачи, самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение физических упражнений;*
- *на основе результатов выполнения тестирования, делать выводы о дальнейшем совершенствовании*
- *самостоятельно находить несколько вариантов выполнения физических упражнений;*
- *самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения тактических действий в игре и вносить необходимые коррективы;*
- *на основе результатов тестирования, оценивать собственную физическую подготовку.*

### **Познавательные универсальные учебные действия.**

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной и дополнительной литературы (включая электронные, цифровые) в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета;
- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать понятия физических упражнений;
- давать определение понятиям на основе изученного на различных разделах учебного материала;
- представлять информацию в виде конспектов, таблиц, схем, графиков.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с заданиями учителя с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач в зависимости от конкретных условий;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения учебных задач;
- уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей. уметь выбирать адекватные задаче инструментальные программно-аппаратные средства и сервисы.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

Обучающийся научится:

- строить сообщение в соответствии с учебной задачей;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать другое мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению (при работе в паре, в группе);
- контролировать действия партнера;
- адекватно использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных
- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами;
- учиться критично, относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позицией партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач;
- понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

## Содержание программы.

**Раздел № 1.** Введение Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.

*Теоретическая часть*

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

Правила игры в волейбол;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

**Раздел № 2.** Общефизическая подготовка волейболиста.

*Практическая часть*

Строевые упражнения

Гимнастические упражнения

Легкоатлетические упражнения

Подвижные и спортивные игры

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

**Раздел № 3.** Специальная подготовка.

*Практическая часть*

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча

Упражнения для развития координации движений

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития силовой подготовки

Упражнения для развития гибкости

**Раздел № 4.** Техническая подготовка.

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

*Техника выполнения нижнего приема*

- Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

- Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

*Техника выполнения верхнего приема:*

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема.

Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.

Правила безопасного выполнения приема.

*Техника выполнения нижней прямой подачи:*

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

*Техника выполнения верхней прямой подачи:*

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

*Техника выполнения нижней боковой подачи:*

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

*Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару:*

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения нападающего удара:*

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

**Раздел № 5.** Тактическая подготовка.

*Обучение индивидуальных действий:*

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

*Обучение групповым взаимодействиям:*

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

*Обучение индивидуальным действиям*

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

*Обучение технике передаче в прыжке:*

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

*Нападение;*

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений ;

- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

*Защита;*

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контратакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

**Раздел № 6. Игровая подготовка.**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры.

**Методическое обеспечение образовательной программы**

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактически й материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Введение. Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.	Групповая с организацией индивидуальны х форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, Положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общесфизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная , групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальны	Словесный, объяснение нового	Литература, схемы, справочные	Зачет, тестирование, учебная игра,



		х форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	промежуточный тест.
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Раздел и тема занятия		Дата проведения занятия
1	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.		
2	Основы истории развития волейбола в России.		
3	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым,		

	левым боком, лицом вперед.		
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		
5	СФП.		
6	Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ.		
7	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.		
8	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		
9	Правила перехода игроков.		
10	Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.		
11	Перемещения и стойки.		
12	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.		
13	Передача сверху двумя руками в парах.		
14	Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.		
15	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.		
16	Прием мяча снизу двумя руками в парах.		
17	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.		
18	Эстафеты с различными способами перемещений.		
19	Передача сверху двумя руками в парах.		
20	Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.		
21	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.		
22	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»		
23	Игры «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»		
24	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.		
25	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.		
26	СФП.		
27	Техника выполнения верхней прямой подачи.		
28	Подводящие упражнения.		
29	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).		
30	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.		
31	Игра по упрощенным правилам.		
32	ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).		
33	Учебная игра мини-волейбол.		
34	Нижняя прямая подача. Техника выполнения.		
35	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		
36	СФП.		
37	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.		
38	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.		

39	Кроссовая подготовка.		
40	Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.		
41	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		
42	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).		
43	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.		
44	Подача и прием мяча в парах.		
45	Учебная игра мини-волейбол.		
46	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.		
47	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.		
48	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.		
49	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.		
50	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.		
51	Основы истории развития волейбола в России.		
52	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.		
53	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).		
54	Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.		
55	Верхняя прямая подача.		
56	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		
57	Верхняя прямая подача с середины площадки.		
58	СФП.		
59	Подача и прием мяча в парах.		
60	Учебная игра мини-волейбол.		
61	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.		
62	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.		
63	Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения.		
64	Нижняя боковая подача.		
65	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		
66	Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.		
67	Прием мяча снизу двумя руками на точность.		
68	Нижняя прямая подача на точность.		
69	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.		
70	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.		

71	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.		
72	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.		
73	Учебная игра мини-волейбол.		
74	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.		
75	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке.		
76	Учебная игра.		
77	Индивидуальные тактические действия.		
78	Нижняя боковая подача.		
79	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		
80	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.		
81	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.		
82	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.		
83	Тактическая подготовка юного спортсмена.		
84	Учебная игра.		
85	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).		
86	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки.		
87	Учебная игра.		
88	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.		
89	Учет в процессе спортивной тренировки.		
90	ОФП. Контрольные испытания.		
91	Учебная игра мини-волейбол.		
92	Отработка передач в тройках.		
93	Зачет: нижняя подача.		
94	Зачет: верхняя подача.		
95	Зачет: верхняя передача, контроль мяча над головой.		
96	Зачет: нижний прием мяча.		
97	Бег на короткие дистанции.		
98	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий		
99	Бег 2000 м (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения		
100	Километры здоровья		
101	Психологическая подготовка. Игра в волейбол.		
102	ОФП. Подвижные игры.		
103	СФП. Игра в волейбол.		
104	Прием мяча в падении.		
105	Комплекс упражнений от стены.		
	Круговая тренировка		
	СФП. Игра в волейбол.		

