

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 1
В.В. Мещуров
Приказ № 262 от 29.08.2025 г.

Программа дополнительного образования
«Волейбол»
для учащихся 6 классов
2025-2026 учебный год

Педагог:
Паршакова С.А.

Паспорт программы

| | |
|---|---|
| Название программы | Волейбол |
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| ФИО педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу | Паршакова Светлана Анваровна |
| Год разработки | 2024 |
| Цель | Создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол». |
| Задачи | <p>образовательные</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение техническим приёмам и правилам игры; - обучение тактическим действиям; -обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - овладение навыками регулирования психического состояния. <p>воспитательные</p> <ul style="list-style-type: none"> - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни. <p>развивающие</p> |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - совершенствование навыков и умений игры; - развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; |
| Ожидаемые результаты освоения программы | <ul style="list-style-type: none"> -выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке; - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - участие в соревнованиях школьного и городского уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; -сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням; - умение контролировать психическое состояние. |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Количество часов в неделю /год | 2 часа в неделю, 60 часов в год |
| Возраст обучающихся | 12-13 лет |
| Формы занятий | Учебно-тренировочное занятие |

| | |
|--|--|
| Методическое обеспечение | Методы: словесные, наглядные, практические, Главный из них метод упражнений, Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная |
| Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.) | <p>Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24×12 м.</p> <p>Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь: сетка волейбольная – 3 шт., стойки волейбольные – 6шт., гимнастические стенки – 10 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические маты – 10 шт., скакалки – 25 шт., мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт., резиновые амортизаторы – 10 шт., мячи волейбольные – 25 шт., рулетка – 1шт., 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских), компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом. Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение: учебники по физической культуре, учебники по волейболу, методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок, правила соревнований, инструкции по технике безопасности, нормативные документы по дополнительному образованию, учебные карточки с заданиями, разработанные и утвержденные тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.</p> |

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно - спортивную направленность. Уровень освоения программы базовый.

Программа составлена на основе Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014); федерального компонента

государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, учебного плана дополнительного образования МБОУ СОШ № 1.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Данная программа является актуальной и востребованной, поскольку занятия волейболом являются общедоступными, способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки. Педагогическая целесообразность программы заключается в выполнении социального в привитии детям навыков здорового образа жизни, умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой волейбол.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить техническим и техническим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;

- прививать стойкий интерес к занятиям волейболом, приучать к игровой обстановке;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в тренировочный процесс активной психологической подготовки.

Условия реализации программы

В объединение дополнительного образования по программе «Волейбол» принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Учащиеся должны иметь базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 15 лет. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальных особенностей.

В объединение принимаются все желающие в возрасте 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество детей в группе 15 человек.

Срок реализации программы один год. Программа реализуется с октября по май. Продолжительность - 34 учебных недели, 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Программа предусматривает учебно - тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика волейбола, содержание и методика физической подготовки, обучения техники и тактики, соотношение средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана и программы. Форма организации занятий – групповая.

Формы подведения итогов реализации программы.

Документальные формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- передача мяча в парах, над собой;
- подача мяча;
- соревнования по волейболу среди обучающихся 9-х классов.

Учебно-тематический план

| № п/п | Раздел, тема | Количество часов | | | Форма контроля |
|----------|-----------------------------------|------------------|--------------------|----------|------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 9 | В процессе занятий | 9 | Тестирование Соревнования |
| 2 | Техника нападения | 16 | В процессе занятий | 16 | Тестирование Соревнования |
| 3 | Техника защиты | 11 | В процессе занятий | 11 | Тестирование Соревнования |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 12 | В процессе занятий | 12 | Тестирование Соревнования |
| 5 | Интегральная подготовка | 3 | В процессе занятий | 3 | Тестирование Соревнования |
| 6 | Контрольные нормативы | 4 | В процессе занятий | 4 | Тестирование Соревнования |
| 7 | Судейская практика | 1 | В процессе занятий | 1 | Анализ ситуации |
| 8 | Теория | 4 | 4 | | Анкетирование |
| | Итого часов | 60 | 4 | 56 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Общая физическая подготовка.

Выполнение ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Развитие гибкости. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие выносливости.

2. Техника нападения.

Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.

3. Техника защиты.

Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. Прием мяча с подачи.

4. Специальная физическая подготовка.

Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прыжковая и силовая работа

5. Интегральная подготовка.

Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

6. Контрольные нормативы.

Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения «сед на полу». Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. Подача мяча.

7. Судейская практика.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным голосом.

8. Теория

Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Нагрузка и отдых.

Ожидаемые результаты освоения программы

Занятие в учебно-тренировочных группах по волейболу способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности. Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Личностными результатами освоения содержания данной программы являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения 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 учебного задания, отбирать способы их исправления;
- общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения содержания программы по волейболу являются следующие умения:

-излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;

-технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;
- знать терминологию и правила игры в волейбол;
- соблюдать правила игры;

- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований

По завершению первого полугодия и учебного года в секции волейбола следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

| № п/п | Контрольные Нормативы | Оценка | Кол-во раз | | |
|----------|---|--------|------------|----|----|
| | | | н | с | в |
| 1 | Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз) | Юн. | 12 | 14 | 16 |
| | | Дев. | 9 | 11 | 14 |
| 2 | Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз) | Юн. | 10 | 12 | 14 |
| | | Дев. | 8 | 10 | 12 |
| 3 | Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (колво раз) | Юн. | 17 | 20 | 25 |
| | | Дев. | 12 | 15 | 20 |

| | | | | | |
|---|--|------|----|----|----|
| 4 | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку | Юн. | 12 | 15 | 20 |
| | | Дев. | 6 | 10 | 15 |
| 5 | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя | Юн. | 3 | 4 | 5 |
| | | Дев. | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток | Юн. | 3 | 4 | 5 |
| | | Дев. | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Нижние передачи над собой | Юн. | 20 | 25 | 30 |
| | | Дев. | 15 | 20 | 25 |
| 8 | Верхние передачи над собой | Юн. | 20 | 25 | 30 |
| | | Дев. | 15 | 20 | 25 |

H - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель.

Методическое обеспечение программы дополнительного образования. Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов:

- принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся; - принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;

- соблюдению дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения;

- сознательности и активности, постепенности, повторности - один из важнейших принципов спортивной подготовки. При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания: упражнения различных видов спорта; общеразвивающие упражнения.

Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны:

А) общепедагогические (словесные и наглядные);

Б) специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).

При проведении учебно-тренировочного занятия в группах по волейболу соблюдаются основные методические правила, состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части тренировочного занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части тренировочного занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств, в этой части тренировочного занятия главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты. В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. На каждом учебно-тренировочном занятии решаются две-три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. Для того, чтобы значительно повысить продуктивность тренировочного занятия (особенно при непродолжительном периоде обучения) - во время совершенствования техники одной группой занимающихся, другая выполняет задания по развитию физических качеств. В заключительной части тренировочного занятия ставится следующая задача - это организованное завершение. В основном применяются задания на внимание и обязательно -подведение итогов на каждом тренировочном занятии, постановка учета этой работы. В данной программе дополнительного образования выделяются различные виды подготовки: моральную, волевую, теоретическую, общую, специальную физическую, техническую, тактическую, организационно-методическую, соревновательную. Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покоя вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие,

определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий в группах по волейболу предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

Учебно- методический комплект

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич- М. - «Физкультура и спорт» 1988
3. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
4. А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев - 1987 г.
5. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.
6. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
7. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
8. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
9. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре /
Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2005.
10. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2005.
11. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. - М.: Физкультура и спорт, 2005.

Календарно-тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

| № занятия | Раздел программы | Тема занятий | Дата и время по плану | Дата и время по факту | Кол-во часов плану | Форма занятия | Форма контроля |
|-----------|--------------------------|---|-----------------------|-----------------------|--------------------|------------------------------|----------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | Развитие волейбола в России. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 2 | Физическая подготовка | Развитие прыгучести. Имитация передач. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 3 | Физическая подготовка | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 4 | Техническая подготовка | Перемещения и стойки. Прием сверху и снизу двумя руками. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 5 | Физическая подготовка | Развитие скоростно-силовой выносливости. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 6 | Техническая подготовка | Прием снизу двумя руками. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |

| | | | | | | |
|----|------------------------|---|--|---|------------------------------|---------|
| 7 | Физическая подготовка | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 8 | Техническая подготовка | Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения, в парах. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 9 | Физическая подготовка | Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 10 | Техническая подготовка | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 11 | Физическая подготовка | Кувырок вперед, назад, в сторону. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 12 | Техническая подготовка | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 13 | Техническая подготовка | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 14 | Физическая подготовка | Комплекс ОРУ на развитие гибкости. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 15 | Техническая подготовка | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------|--|--|--|---|------------------------------|---------|
| 16 | Физическая подготовка | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 17 | Физическая подготовка | Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 18 | Техническая подготовка | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 19 | Интегральная подготовка | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам . | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 20 | Физическая подготовка | Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 21 | Техническая подготовка | Подача. Прямой нападающий удар. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 22 | Теоретическая подготовка | Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |

| | | | | | | |
|----|-------------------------|--|--|---|------------------------------|---------|
| 23 | Техническая подготовка | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 24 | Судейская подготовка | Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Судейство игр. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 25 | Физическая подготовка | Прыжковая и силовая работа на развитии точных приемов и передач. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 26 | Техническая подготовка | Подача. Передачи мяча. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 27 | Интегральная подготовка | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 28 | Техническая подготовка | Подача. Передачи мяча. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 29 | Физическая подготовка | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 30 | Техническая подготовка | Прямой нападающий удар. Подача мяча. Передачи мяча. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|-------------------------|--|--|--|---|------------------------------|-------------|
| 31 | Интегральная подготовка | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Учебная игра в волейбол | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 32 | Физическая подготовка | Прыжковая и силовая работа на развитии точных приемов и передач. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 33 | Интегральная подготовка | Чередование технических приемов в различных сочетаниях. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 34 | Интегральная подготовка | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 35 | Техническая подготовка | Верхняя прямая подача. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 36 | Контрольные нормативы | Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |
| 37 | Техническая подготовка | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 38 | Техническая подготовка | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|-------------------------|--|--|--|---|------------------------------|-------------|
| 39 | Интегральная подготовка | Чередование тактических действий в нападении и защите. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 40 | Техническая подготовка | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 41 | Техническая подготовка | Многократное выполнение технических приемов. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 42 | Техническая подготовка | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 43 | Техническая подготовка | Подачи мяча в стену, через сетку. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 44 | Интегральная подготовка | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |
| 45 | Техническая подготовка | Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену, через сетку. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |
| 46 | Тактическая подготовка | Индивидуальные взаимодействия. | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 47 | Тактическая подготовка | Индивидуальные взаимодействия. Учебная игра в волейбол | | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--------------------------|--|--|---|------------------------------|-------------|
| 48 | Техническая подготовка | Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |
| 49 | Тактическая подготовка | Индивидуальные взаимодействия. Учебная игра в волейбол | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 50 | Физическая подготовка | Прыжковая и силовая работа на развитии точных приемов и передач. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |
| 51 | Физическая подготовка | Прыжковая и силовая работа на развитии точных приемов и передач. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 52 | Тактическая подготовка | Групповые взаимодействия. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |
| 53 | Тактическая подготовка | Индивидуальные взаимодействия. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 54 | Тактическая подготовка | Групповые взаимодействия. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |
| 55 | Теоретическая подготовка | Основы техники и тактики игры волейбол. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 56 | Физическая подготовка | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно- | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |

| | | | | | | |
|----|------------------------|--|--|---|------------------------------|-------------|
| | | силовых качеств | | | | |
| 7 | Тактическая подготовка | Групповые взаимодействия. Учебная игра в волейбол. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |
| 58 | Техническая подготовка | Прием мяча снизу. Стойки и перемещения, перекаты, падения. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 59 | Тактическая подготовка | Прямой нападающий удар. Групповые взаимодействия. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |
| 60 | Техническая подготовка | Игра в волейбол. | | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |