

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ  
ПРЕДМЕТОВ №2 Г. ТУЙМАЗЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ТУЙМАЗИНСКИЙ РАЙОН  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

«Рассмотрено»

На заседании ШМО

Лазарева Р.Ф.

Протокол № 1 от

27.08.2025 г.

«Согласовано»

Зам. директора  
по воспитательной работе  
МАОУ СОШ№2 г.Туймазы

Ибатуллина/  
от 28.08.2025 г

«Утверждаю»

Директор

МАОУ СОШ №2 г.Туймазы

Моисеева/

Приказ №322 от 28.08.2025г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
направление «Спортивное»  
для 6-9 класса**

**Составитель:**

Гайсина Е.А.

учитель физической культуры высшей  
категории.

2025 - 2026 учебный год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

I.Пояснительная записка.....	3
II.Учебно-тематический план.....	7
III.Содержание программы.....	8
IV.Методическое обеспечение.....	16
V.Список литературы.....	18
Приложение.....	20

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Объединение «Волейбол» создано для содействия физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых, активных стратегий общества. Основной принцип работы объединения – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Основой подготовки занимающихся в объединении является универсальность в овладении техники тактическими приемами игры.

**Актуальность** программы 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 кружке, 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.

**Новизна и оригинальность** программы 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 баскетболом 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.

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.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

### **Цель:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

### **Задачи:**

#### **1. Образовательные:**

- обучить детей техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить детей техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### **2. 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;

#### **3. Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллектизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

**Методика.** В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д., для ДЮСШ и ДЮСШОР 1994.

Программа составлена с учетом года обучения, т.е. для первого года обучения в учебно-тренировочной группе с девушками и юношами в зависимости от условий, места занятий, наличия инвентаря и оборудования.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачи занимающимися контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.

**Знания, умения и навыки детей:**

- 1 .нижний прием-передача над собой на месте и в движении 25-30 раз;
2. верхний прием-передача над собой на месте и в движении 25-30 раз;
- 3 .комплексный прием над собой 20-25 раз;
4. ввод мяча в игру нижний и верхний удар;
5. верхний прямой удар из зон 4, 2, 6;
- 6 .игровые комбинации со смещением в зонах;
- 7 .правила игры волейбол.

**Контингент обучаемых.**

Возраст занимающихся от 11 до 14 лет. В объединение принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год (декабрь, май) проводятся контрольные испытания общей и специальной физической и технической подготовки.

**Объем часов.** Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 14 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 мин. Количество часов в год - 34.

**Ожидаемые результаты.**

**По окончании первого года обучения, дети должны знать:**

1. Общие основы волейбола;
2. О технических приемах в волейболе;

**дети должны уметь:**

1. Играть по упрощенным правилам игры;
2. Владеть понятиями терминологии и жестикуляции;
3. Использовать навыки технической подготовки волейболиста;
4. Владеть техникой перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
5. Владеть техникой верхних передач;
6. Владеть техникой передач снизу;
7. Владеть техникой верхнего приема мяча;
8. Владеть техникой нижнего приема мяча;
9. Владеть техникой подачи мяча снизу;

**По окончании второго года обучения,**

**дети должны знать:**

- 1.Методы тестирования при занятиях волейбола;
- 2.Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола.

**дети должны уметь:**

- 1.Играть по правилам;
- 2.Владеть техникой верхней прямой подачи мяча;
- 3.Владеть техникой нападающего удара;
- 4.Владеть навыками судейства;
- 5.Управлять своими эмоциями;
- 6.Работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- 7.Владеть техникой блокировки в защите;
- 8.Владеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

**По окончании третьего года обучения,**

**дети должны знать:**

1. Методы тестирования при занятиях волейбола;
2. Основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

**дети должны уметь:**

1. Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Владеть приёмом мяча от сетки;
3. Владеть контратакующими действиями в волейболе;
4. Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Делать отвлекающие действия при вторых передачах;
6. Использовать навыки командных действий в защите и нападении;
7. Владеть тактикой нападения;
8. Владеть тактикой защиты;
9. Действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

**Предполагаемые результаты освоения курса «Волейбол».**

**ЛИЧНОСТНЫЕ.**

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

Иметь представление об истории развития волейбола в России;

О правилах личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получат возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

## П.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1-й год обучения

№ п/п	наименование темы	количество часов		
		Всего часов	теорети ческих	практич еских
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Общефизическая подготовка	6	2	4
3.	Специальная подготовка	6	2	4
4.	Техническая подготовка	9	1	8
5.	Тактическая подготовка	9	1	8
6.	Игровая подготовка	2		2
7.	Контрольные и календарные игры	1		1
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>

### 2-ой год обучения

№ п/ п	наименование темы	количество часов		
		всего часов	теорети ческих	практиче ских
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Общефизическая подготовка	6	2	4
3.	Специальная подготовка	6	2	4
4.	Техническая подготовка	9	1	8
5.	Тактическая подготовка	9	1	8
6.	Игровая подготовка	2		2
7.	Контрольные и календарные игры	1		1
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>

### 3-ий год обучения

№ п/п	наименование темы	количество часов		
		всего часов	теорети ческих	практиче ских
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Общефизическая подготовка	6	2	4
3.	Специальная подготовка	6	2	4
4.	Техническая подготовка	9	1	8
5.	Тактическая подготовка	9	1	8
6.	Игровая подготовка	2		2
7.	Контрольные и календарные игры	1		1
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **1-й год обучения**

##### **Тема №1 (1 час)**

###### **Вводное занятие**

###### **1. Основные вопросы:** Общие основы волейбола

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

###### **2. Требования к знаниям и умениям:** знать

- 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.

###### **3. Самостоятельная работа:** подготовка к тренировкам

###### **4. Тематика практических работ:** знакомство с расписанием занятий, работа с мячами.

###### **Тема №2 (6 часов)**

###### **Общефизическая подготовка**

###### **1. Основные вопросы:** Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

###### **2. Требования к знаниям и умениям:** знать и уметь выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами;

###### **3. Самостоятельная работа:** подготовка к занятиям, разминка

###### **4. Тематика практических работ:**

- Подвижные игры;

- ОРУ;

- Бег;

- Прыжки;

- Метание;

- Акробатические упражнения.

###### **Тема №3 (6 часов)**

###### **Специальная**

###### **физическая подготовка**

###### **1. Основные вопросы:** формирование у детей умений построения и реализации новых понятий, способов действий, коллективное выполнение упражнений с мячом, специальных беговых упражнений, изучение стойки игрока.

###### **2. Требования к знаниям и умениям:** знать требования по технике безопасности на занятиях по волейболу, знать технику перемещений и стоек волейболиста.

###### **3. Самостоятельная работа:** подготовка к занятиям, проведение разминки.

#### **4. Тематика практических работ:**

- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для координации движений;
- Упражнения для специальной выносливости;
- Упражнения силовой подготовки;
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости.

### **Тема №4 (9 часов)**

#### **Техническая подготовка**

**1. Основные вопросы:** основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей.

**2. Требования к знаниям и умениям:** знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия

**3. Самостоятельная работа:** подготовка к занятиям, коллективное выполнение комплекса ОРУ.

#### **4. Тематика практических работ:**

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

#### 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.

#### 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.

### **Тема №5 (9 часов)**

#### **Тактическая подготовка**

**1.Основные вопросы:** Тактика игры. Развитие физических качеств

**2.Требования к знаниям и умениям:** использовать тактические действия в игре, уметь понимать жесты и условные знаки судьи

**3.Самостоятельная работа:** подготовка к занятиям, коллективное выполнение упражнений с мячом

**4.Тематика практических работ:**

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

#### Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучение 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

Обучение технике передачи в прыжке:

- скидка, 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.
- Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

## **Тема № 6 (2 часа)**

### **Игровая подготовка**

**1.Основные вопросы:** технические и тактические действия в игре; развитие физических качеств.

**2.Требования к знаниям и умениям:** знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре

**3.Самостоятельная работа:** подготовка к тренировкам, самостоятельное выполнение разминки.

**4.Тематика практических работ:**

-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.

## **Тема №7 (1час)**

### **Контрольные и календарные игры**

**1.Основные вопросы:**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

**2.Требования к знаниям и умениям:** знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре

**3.Самостоятельная работа:** подготовка к тренировкам, самостоятельное выполнение разминки.

**4.Тематика практических работ:**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

**2-ой год обучения**  
**Тема №1 (1час)**  
**Вводное занятие**

**1.Основные вопросы:** Общие основы волейбола.

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

**2.Требования к знаниям и умениям:** знать

-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.

**3.Самостоятельная работа:** подготовка к тренировкам

**4.Тематика практических работ:** знакомство с расписанием занятий, работа с мячами.

**Тема №2 (6 часов)**  
**Общефизическая подготовка**

**1.Основные вопросы:** Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

**2.Требования к знаниям и умениям:** знать и уметь выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами;

**3.Самостоятельная работа:** подготовка к занятиям, разминка.

**4.Тематика практических работ:**

- Подвижные игры;  
- ОРУ;  
- Бег;  
- Прыжки;  
- Метания;  
- Акробатические упражнения.

**Тема №3 (6 часов)**  
**Специальная физическая подготовка**

**1.Основные вопросы:** формирование у детей умений построения и реализации новых понятий, способов действий, коллективное выполнение упражнений с мячом, специальных беговых упражнений, изучение стойке игрока.

**2.Требования к знаниям и умениям:** знать требования по технике безопасности на занятиях по волейболу, знать технику перемещений и стоек волейболиста

**3.Самостоятельная работа:** подготовка к занятиям, проведение разминки.

**4.Тематика практических работ:**

- Упражнения для развития прыгучести;

- Упражнения для координации движений;
- Упражнения для специальной выносливости;
- Упражнения силовой подготовки;
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

## **Тема №4 (9 часов)**

### **Техническая подготовка**

**1.Основные вопросы:** основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей.

**2.Требования к знаниям и умениям:** знать как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия

**3.Самостоятельная работа:** подготовка к занятиям, коллективное выполнение комплекса ОРУ

**4.Тематика практических работ:**

-Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

-Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

-Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

-Определения и исправления ошибок.

-Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)

-Основы совершенствования технической подготовки.

-Методы и средства технической подготовки.

**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.

**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.

### **Тема №5 (9 часов)**

#### **Тактическая подготовка**

**1.Основные вопросы:** Тактика игры. Развитие физических качеств.

**2.Требования к знаниям и умениям:** использовать тактические действия в игре, уметь понимать жесты и условные знаки судьи.

**3.Самостоятельная работа:** подготовка к занятиям, коллективное выполнение упражнений с мячом.

**4.Тематика практических работ:**

- Обучение 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:

- Обучение 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

Обучение технике передаче в прыжке:

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

## **Тема № 6 (2 часа)**

### **Игровая подготовка**

**1.Основные вопросы:** технические и тактические действия в игре; развитие физических качеств.

**2.Требования к знаниям и умениям:** знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре.

**3.Самостоятельная работа:** подготовка к тренировкам, самостоятельное выполнение разминки.

#### **4.Тематика практических работ:**

-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.

## **Тема №7 (1 час)**

### **Контрольные и календарные игры**

#### **1.Основные вопросы:**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

**2.Требования к знаниям и умениям:** знать как применять изученную технику и тактические действия в игре

**3.Самостоятельная работа:** подготовка к тренировкам, самостоятельное выполнение разминки.

#### **4.Тематика практических работ:**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

## **3-ий год обучения**

### **Тема №1 (1час)**

#### **Вводное занятие**

**1.Основные вопросы:** Общие основы волейбола.

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

**2.Требования к знаниям и умениям:** знать

-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.

**3.Самостоятельная работа:** подготовка к тренировкам.

**4.Тематика практических работ:** знакомство с расписанием занятий, работа с мячами.

#### **Тема №2 (6 часов)**

#### **Общефизическая подготовка**

**1.Основные вопросы:** формирование у детей умений построения и реализации новых понятий, способов действий, коллективное выполнение упражнений с мячом, специальных беговых упражнений ,изучение стойки игрока.

**2.Требования к знаниям и умениям:** знать требования по технике безопасности на занятиях по волейболу, знать технику перемещений и стоек волейболиста

**3.Самостоятельная работа:** подготовка к занятиям, проведение разминки

**4.Тематика практических работ:**

-Упражнения для развития прыгучести;

-Упражнения для координации движений;

-Упражнения для специальной выносливости;

-Упражнения силовой подготовки;

-Подбор упражнений для развития специальной силы;

-Упражнения для развития гибкости.

#### **Тема №3 (6 часов)**

#### **Специальная подготовка**

**1.Основные вопросы:** формирование у детей умений построения и реализации новых понятий, способов действий, коллективное выполнение упражнений с мячом, специальных беговых упражнений,изучение стойки игрока.

**2.Требования к знаниям и умениям:** знать требования по технике безопасности на занятиях по волейболу, знать технику перемещений и стоек волейболиста.

**3.Самостоятельная работа:** подготовка к занятиям, проведение разминки.

**4.Тематика практических работ:**

-Упражнения для развития прыгучести;

-Упражнения для координации движений;

- Упражнения для специальной выносливости;
- Упражнения силовой подготовки;
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости.

### **Тема №4 (9 часов)**

#### **Техническая подготовка**

**1.Основные вопросы:** основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей.

**2.Требования к знаниям и умениям:** знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия

**3.Самостоятельная работа:** подготовка к занятиям, коллективное выполнение комплекса ОРУ.

**4.Тематика практических работ:**

-Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

-Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

-Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

-Определения и исправления ошибок.

-Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

-Основы совершенствования технической подготовки.

-Методы и средства технической подготовки.

**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.

**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.

### **Тема № 5 (9 часов)**

#### **Тактическая подготовка**

**1.Основные вопросы:** Тактика игры. Развитие физических качеств

**2.Требования к знаниям и умениям:** использовать тактические действия в игре, уметь понимать жесты и условные знаки судьи

**3.Самостоятельная работа:** подготовка к занятиям, коллективное выполнение упражнений с мячом.

**4.Тематика практических работ:**

-Обучение 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

Обучение технике передаче в прыжке:

-Откидка, 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.

-Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;

-Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

## **Тема №6 (2 часа)**

### **Игровая подготовка**

**1.Основные вопросы:** технические и тактические действия в игре; развитие физических качеств.

**2.Требования к знаниям и умениям:** знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре.

**3.Самостоятельная работа:** подготовка к тренировкам, самостоятельное выполнение разминки.

**4.Тематика практических работ:**

-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.

## **Тема №7 (1 час)**

### **Контрольные и календарные игры**

**1.Основные вопросы:**

-Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

-Товарищеские игры с командами соседних школ.

-Итоговые контрольные игры.

**2.Требования к знаниям и умениям:** знать как применять изученную технику и тактические действия в игре

**3.Самостоятельная работа:** подготовка к тренировкам, самостоятельное выполнение разминки.

**4.Тематика практических работ:**

-Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

-Товарищеские игры с командами соседних школ.

-Итоговые контрольные игры.

## **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Реализация данной программы включает в себя:

### **Методы:**

1. Методы, применяемые по источнику знаний:

- словесный;
- наглядный (показать иллюстрацию, выполнить самому педагогу);
- практический (работая с детьми, направить, открыть секрет исполнения);

2. Методы, применяемые по степени взаимодействия педагога и ребенка:

- изложение темы;
- беседа;
- самостоятельная работа.

3. Методы, применяемые в зависимости от конкретной дидактической задачи:

- подготовка к восприятию;
- объяснение; закрепление материала.

4. Методы, применяемые по характеру познавательной деятельности детей и участия педагога в учебном процессе:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- проблемный;
- частично-поисковый;
- исследовательский.

5. Психологические методы:

- стимулирования;
- убеждения;
- создания ситуации успеха.

### **Приемы:**

- наглядные (показ способа действий, показ образца);
- игровые;
- словесные (наблюдение, рассматривание, беседа, рассказ, описание).

### **Формы занятий:**

- индивидуальная;
- групповая;
- парная;

### **Дидактический материал:**

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

### **Техническое оснащение:** спортивный зал.

**Организация учебно-воспитательного процесса:** Непременным условием реализации программы является светлое, хорошо проветриваемое, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям помещение для проведения занятий - специально оборудованный спортивный зал.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

Участие на соревнованиях среди школ города, участие не на соревнованиях в зачет спартакиады школьников

## **V.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **I. Нормативно-правовые документы**

- 1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.
- 2.Закон Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан» от 1 июля 2013 года №696-з.
- 3.Конвенция ООН «О правах ребенка».
- 4.Конституция Российской Федерации.
- 5.Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.
- 6.СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- 6.Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

### **II. Основной список.**

- 1.Ю.Д. Железняк « Волейбол в школе» М. « просвещение» 1989г
- 2.А. Б. Донченко « Волейбол» Москва издательство «Вече» 2002г
- 3.Ю.Н. Клещева «Спортивные игры» Москва « Высшая школа» 1980г
4. А.Ф. Беляев « Волейбол на уроке физической культуры» Москва 2005г
5. Л. Микулина « Волейбол»
6. Н.Н. Коробейников, А.А.Михеев, И.Г. Николенко «Физическое воспитание», Москва «Высшая школа» 1989г

### **III. Дополнительная литература**

- 1.Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
- 2.Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
- 3.Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
- 4.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
- 5.Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
- 7.Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
- 8.Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.  
**для детей и родителей:**
- 10.Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
- 11.Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

### **IV. Интернет ресурсhttp://wwwbooks.ru/shopbooks/**

**Календарно-тематический план**  
**1 год обучения**

№ п/ п	мес яц	чи сл о	время	Форма занятий	Ко л- во ча со в	Тема занятий	Место провед ения	Форма контроля
1				вводный	1	Вводное занятие.инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Развитие ловкости . ОФП.	Спорт зал	беседа
2				учетный	1	Развитие ловкости, силы, скорости	Спортз ал	текущий
3				учетный	1	Развитие ловкости, силы, скорости	Спортз ал	текущий
4				обучение	1	Стойки и перемещения	Спортз ал	текущий
5				совершенс твование	1	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Спорт зал	текущий
6				совершенс твование	1	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Спорт зал	текущий
7				совершенс твование	1	Стойки и перемещения игрока. Повороты и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей.	Спорт зал	текущий
8				обучение	1	Прием и передача мяча.	Спорт зал	текущий
9				совершенс твование	1	Прием и передача мяча.	Спорт зал	текущий
10				совершенс твование	1	Прием и передача мяча.	Спорт зал	текущий

11			совершенс твование	1	Приемы мяча в парах Скоростные силовые	Спорт зал	текущий
12			комплексн ый	1	Силовые упражнения и силовая тренировка	Спорт зал	текущий
13			обучение	1	Перемещение с ведением мяча	Спорт зал	текущий
14			обучение	1	Упражнение «цепочка» через сетку	Спорт зал	текущий
15			совершенс твование	1	Упражнение «цепочка перекрест» через сетку	Спорт зал	текущий
16			совершенс твование	1	Упражнение с баскетбольным мячом	Спорт зал	текущий
17			обучение	1	Совершенствование приемов 1*1, 1*2	Спорт зал	текущий
18			совершенс твование	1	Участие в соревнованиях. Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
19			обучение	1	Совершенствование приемов передач со второй линии	Спорт зал	текущий
20			обучение	1	Страховка во время игры	Спорт зал	текущий
21			комплексн ый	1	Совершенствование ловкости и прыгучести	Спорт зал	текущий
22			комплексн ый	1	Совершенствование игровой выносливости	Спорт зал	текущий
23			обучение	1	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи	Спорт зал	текущий
24			обучение	1	Прием подач в зоне защиты зоне нападения	Спорт зал	текущий
25			совершенс твование	1	Перемещение и страховка в игре	Спорт зал	текущий
26			совершенс твование	1	Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
27			обучение	1	Прямой нападающий удар из зоны 2,4 через зону 3 из зоны 4,2 через зону 3. Прямой нападающий удар из зоны 3 через зону 2, из зоны 3 через зону 4	Спорт зал	текущий
28			совершенс	1	Прямой нападающий	Спорт	текущий

				твование		удар из зоны 4 через зону 2,2*4 Прямой нападающий удар из зоны 2 через зону 4, 4*2	зал	
29				совершенс твование	1	Совершенствование второго приема	Спорт зал	текущий
30				совершенс твование	1	Передача мяча с зоны 5 в зону 2, из зоны 1 в зону 4	Спорт зал	текущий
31				игровой	1	Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
32				совершенс твование	1	игра «углом назад», «углом вперед»	Спорт зал	текущий
33				совершенс твование	1	Тактическая подготовка к игре	Спорт зал	текущий
34				совершенс твование	1	Страховка игроков в защите, в нападении	Спорт зал	текущий

## Календарно-тематический план

### 2 год обучения

№ п/п	мес яц	число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1				вводный	1	Вводное занятие	Спорт зал	беседа
2				учетный	1	Нижний и верхний прием мяча .Прием мяча с чередованием. Правила игры, основные нюансы	Спортзал	текущий
3				учетный	1	Приемы мяча в парах Скоростные силовые	Спортзал	текущий
4				обучение	1	Силовые упражнения и силовая тренировка	Спортзал	текущий
5				совершенствование	1	Перемещение с ведением мяча	Спорт зал	текущий
6				совершенствование	1	Упражнение «цепочка» через сетку	Спорт зал	текущий
7				совершенствование	1	Упражнение «цепочка перекрест» через сетку	Спорт зал	текущий
8				обучение	1	Упражнение с баскетбольным мячом	Спорт зал	текущий
9				совершенствование	1	Совершенствование приемов 1*1, 1*2	Спорт зал	текущий
10				совершенствование	1	Участие в соревнованиях. Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
11				совершенствование	1	Совершенствование приемов передач со второй линии	Спорт зал	текущий
12				комплексный	1	Страховка во время игры	Спорт зал	текущий
13				обучение	1	Совершенствование ловкости и	Спорт зал	текущий

					прыгучести		
14			обучение	1	Совершенствование игровой выносливости	Спорт зал	текущий
15			совершенствование	1	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи	Спорт зал	текущий
16			совершенствование	1	Прием подач в зоне защиты зоне нападения	Спорт зал	текущий
17			обучение	1	Перемещение и страховка в игре	Спорт зал	текущий
18			совершенствование	1	Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
19			обучение	1	Прямой нападающий удар из зоны 2,4 через зону 3 из зоны 4,2 через зону 3. Прямой нападающий удар из зоны 3 через зону 2, из зоны 3 через зону 4	Спорт зал	текущий
20			обучение	1	Прямой нападающий удар из зоны 4 через зону 2,2*4 Прямой нападающий удар из зоны 2 через зону	Спорт зал	текущий
21			комплексный	1	Совершенствование второго приема	Спорт зал	текущий
22			комплексный	1	Передача мяча с зоны 5 в зону 2, из зоны 1 в зону 4	Спорт зал	текущий
23			обучение	1	Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
24			обучение	1	Игра «углом назад», «углом вперед»	Спорт зал	текущий
25			совершенствование	1	Тактическая подготовка к игре	Спорт зал	текущий
26			совершенствование	1	Страховка игроков в защите, в нападении	Спорт зал	текущий
27			обучение	1	Передача двумя руками от сетки в прыжке(скидки)	Спорт зал	текущий
28			совершенствование	1	Нападающее действие	Спорт зал	текущий

29			совершенствоование	1	Нападающее действие	Спорт зал	текущий
30			совершенствоование	1	Нападающее действие	Спорт зал	текущий
31			игровой	1	Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
32			совершенствоование	1	Комплексы нападающее действие	Спорт зал	текущий
33			совершенствоование	1	Комплексы нападающее действие	Спорт зал	текущий
34			Зачёт	1		Спорт зал	

## Календарно-тематический план

### 3 год обучения

№ п/ п	мес яц	чис ло	Время прове дения	Форма занятий	Ко л- во ча со в	Тема занятий	Место provеден ия	Форма контроля
1				вводный	1	Вводное занятие	Спорт зал	беседа
2				учетный	1	Нижний и верхний прием мяча .Прием мяча с чередованием. Правила игры, основные нюансы	Спортзал	текущий
3				учетный	1	Приемы мяча в парах Скоростные силовые	Спортзал	текущий
4				обучение	1	Силовые упражнения и силовая тренировка	Спортзал	текущий
5				совершен ствование	1	Перемещение с ведением мяча	Спорт зал	текущий
6				совершен ствование	1	Упражнение «цепочка» через сетку	Спорт зал	текущий
7				совершен ствование	1	Упражнение «цепочка перекрест» через сетку	Спорт зал	текущий
8				обучение	1	Упражнение с баскетбольным мячом	Спорт зал	текущий
9				совершен ствование	1	Совершенствование приемов 1*1, 1*2	Спорт зал	текущий
10				совершен ствование	1	Участие в соревнованиях. Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
11				совершен ствование	1	Совершенствование приемов передач со второй линии	Спорт зал	текущий
12				комплекс ный	1	Страховка во время игры	Спорт зал	текущий
13				обучение	1	Совершенствование ловкости и прыгучести	Спорт зал	текущий
14				обучение	1	Совершенствование игровой	Спорт зал	текущий

					выносливости		
15			совершен ствование	1	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи	Спорт зал	текущий
16			совершен ствование	1	Прием подач в зоне защиты зоне нападения	Спорт зал	текущий
17			обучение	1	Перемещение и страховка в игре	Спорт зал	текущий
18			совершен ствование	1	Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
19			обучение	1	Прямой нападающий удар из зоны 2,4 через зону 3 из зоны 4,2 через зону 3. Прямой нападающий удар из зоны 3 через зону 2, из зоны 3 через зону 4	Спорт зал	текущий
20			обучение	1	Прямой нападающий удар из зоны 4 через зону 2,2*4 Прямой нападающий удар из зоны 2 через зону	Спорт зал	текущий
21			комплекс ный	1	Совершенствование второго приема	Спорт зал	текущий
22			комплекс ный	1	Передача мяча с зоны 5 в зону 2, из зоны 1 в зону 4	Спорт зал	текущий
23			обучение	1	Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
24			обучение	1	Игра «углом назад», «углом вперед»	Спорт зал	текущий
25			совершен ствование	1	Тактическая подготовка к игре	Спорт зал	текущий
26			совершен ствование	1	Страховка игроков в защите, в нападении	Спорт зал	текущий
27			обучение	1	Передача двумя руками от сетки в прыжке(скидки)	Спорт зал	текущий
28			совершен ствование	1	Нападающее действие	Спорт зал	текущий
29			совершен ствование	1	Нападающее действие	Спорт зал	текущий
30			совершен	1	Нападающее	Спорт зал	текущий

				ствование		действие		
31				игровой	1	Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
32				совершен ствование	1	Комплексы нападающее действие	Спорт зал	текущий
33				совершен ствование	1	Комплексы нападающее действие	Спорт зал	текущий
34					1	Зачет	Спорт зал	текущий