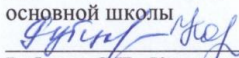
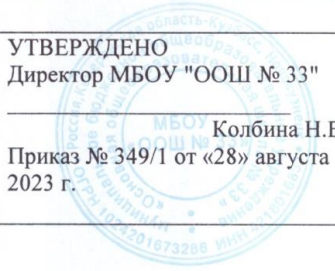


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса



Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 33»
(МБОУ «ООШ № 33»)

654031, Россия, Кемеровская область-Кузбасс, г.Новокузнецк, проезд
Ижевский, №15
тел. 8 (3843)52-65-75, E-mail: school_3300@mail.ru

РАССМОТРЕНО руководители ШМО учителей основной школы  Рубцова С.П., Коваленко Н.А. Протокол № 1 от «25» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по УВР  Гаврилова О.Ю. «25» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ "ООШ № 33"  Колбина Н.В. Приказ № 349/1 от «28» августа 2023 г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ
(ООП ООО, АООП ООО для учащихся в ЗПР)

НОВОКУЗНЕЦКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ 2023

1.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В программе выделяются четыре раздела:

1.Основы знаний.

2.Общая физическая подготовка.

3.Специальная подготовка.

4.Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся;
- победы на соревнованиях районного и областного 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;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол (пионербол);

Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
Подвижные игры;
Упражнения для развития прыгучести;
Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
Техника нападения (практическая часть):
Перемещения и стойки;
Действия с мячом. Передачи мяча;
Техника защиты:
Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
Тактическая подготовка. Тактика нападения:
Индивидуальные действия
Командные действия
Тактика защиты:
Индивидуальные действия
Командные действия
Контрольные игры и соревнования:
теоретическая часть
Правила соревнований
практическая часть:
Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
Учебно-тренировочные игры
Физическая подготовленность
Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

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 получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО КУРСА (ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

№	Учебный материал	классы				
		5	6	7	8	9
Перемещения						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З	С	+	+

3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
Передачи мяча						
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р	З	З	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р	З	С	С	+
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р	З	З	С	+
Подачи мяча						
1	Нижняя прямая	Р	З			
2	Верхняя прямая		Р	З	С	С
3	Подача в прыжке					Р
Атакующие удары (нападающий удар)						
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	З	З	З
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					Р
Прием мяча						
1	Прием мяча снизу двумя руками	Р	З	С	+	+
2	Прием мяча сверху двумя руками	Р	З	С	+	+
3	Прием мяча, отраженного сеткой				Р	З
Блокирование атакующих ударов						
1	Одиночное блокирование		Р	З	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)			Р	З	С
3	Страховка при блокировании		Р	З	С	С
Тактические игры						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	З	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	З	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите				Р	З
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+
Физическая подготовка						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
Судейская практика						
1	Судейство учебной игры в волейбол				+	+

Тема (кол. часов)	Характеристика основных видов деятельности ученика
5-7 классы 204 часов	
Техника и обучение техническим приёмам игры	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
Обучение стойке волейболиста и технике перемещений - приставными шагами - двойным шагом - прыжками - вперёд-назад двойным шагом - спиной вперёд - скачками вперёд - по сигналу - в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий	
Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.
Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передачи мяча: - имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения - передача мяча после подбрасывания - передачи мяча в парах после набрасывания партнёром	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.
Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения. - передачи над собой и партнёру - передачи после варьирования расстояния и траектории - передачи мяча в тройках	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
Подвижные игры с верхней передачей мяча. - «Эстафеты у стены» - «Мяч в воздухе» - «Мяч над сеткой» - «Вызов номеров»	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
Обучение нижней прямой подаче: -имитация -подачи в парах -подачи через сетку -подачи по зонам -подачи на точность - последовательно в зоны 1,6,5,4,2	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач

- на партнёра, располагающегося в различных точках площадки - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга	подряд.
Обучение приёму мяча снизу двумя руками - имитация приёма мяча в и.п. - в парах - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. -подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после отскока от пола - приём мяча после набрасывания через сетку.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.

8-9 классы 136 часов	
Верхняя прямая подача: - имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность - соревнования на большое количество подач в заданный участок	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.
Передача мяча через сетку в прыжке: - имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега - верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой - верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.
Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) - имитация передачи мяча - в парах - в тройках - в четвёрках - передачи через сетку назад - передачи на точность в мишени, расположенные на стене - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2 - передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
Приём мяча, отражённого сеткой: - приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания - приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком - приём мячей после удара в сетку другим игроком	Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу.
Прямой нападающий удар: - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног.

и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега - в парах - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча - нападающий удар после встречной передачи - нападающий удар со второй передачи	Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.
Одиночное блокирование: - имитация блокирования - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону. - блокирование после набрасывания над сеткой - то же но набрасывание правее, левее блокирующего - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	2
2	ТБ при занятиях спортивными играми	2
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	2
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	2
5	Учебная игра.	2
6	Перемещение в стойке	2
7	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
8	Прыжковые упражнения	2
9	Подводящие упражнения Игры	2
10	Эстафеты с различными способами перемещений	2
11	Разучивание передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	2
12	Верхняя передача мяча у стены	2
13	Игры, развивающие физические способности	2
14	Подача мяча	2
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой	2

16	Учебная игра	2
17	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах	2
18	Эстафеты с передачей мяча	2
19	Нижняя прямая подача	2
20	Учебная игра	2
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2
22	Учебная игра	2
23	Приём мяча снизу двумя руками.	2
24	Подача. Приём. передача мяча	2
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	2
26	Приём мяча заданным способом	2
27	Приём мяча сверху двумя руками.	2
28	Учебные игра	2
29	Игры, развивающие физические способности.	2
30	Учебные игры	2
31	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2
32	Учебные игры	2
33	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2
34	Учебные игра	2

6класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	ТБ при занятиях спортивными играми	2
2	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	2
3	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2
4	Учебная игра	2
5	Эстафеты с различными способами перемещений.	2
6	Перемещение в стойке	2
7	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх	2
8	Прыжковые упражнения	2
9	Подводящие упражнения Игры	2
10	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2
11	Учебная игра	2
12	Верхняя передача мяча у стены	2
13	Игры, развивающие физические способности	2
14	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	2
15	Игры, развивающие физические способности.	2
16	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	2
17	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах	2

18	Учебная игра	2
19	Нижняя прямая подача	2
20	Разучивание верхней прямой подачи.	2
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2
22	Учебная игра	2
23	Подача в зону	2
24	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками	2
25	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	2
26	Учебная игра	2
27	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2
28	Закрепление приём мяча сверху двумя руками	2
29	Одиночное блокирование	2
30	Учебная игра	2
31	Разучивание страховки при блокировании.	2
32	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2
33	Подачи, приём и передачи мяча	2
34	Учебная игра	2

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	ТБ при занятиях спортивными играми	2
2	Совершенствование стоек игрока.	2
3	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
5	Игры, развивающие физические способности	2
6	Перемещение в стойке	2
7	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2
8	Прыжковые упражнения	2
9	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2
10	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	2
11	Учебная игра	2
12	Эстафеты с различными способами перемещений	2
13	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой	2
14	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	2
15	Закрепление верхней прямой подачи.	2
16	Учебная игра	2
17	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей выносливости. гибкости	2
18	Закрепление прямого нападающего удара	2
19	Учебная игра	2
20	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	2

21	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2
22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	2
23	Учебная игра	2
24	Игры, развивающие физические способности	2
25	Учебная игра	2
26	Закрепление одиночного блокирования	2
27	Закрепление страховки при блокировании.	2
28	Учебная игра	2
29	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём)	2
30	Учебная игра	2
31	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2
32	Учебная игра	2
33	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	2
34	Учебная игра	2

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	ТБ при занятиях спортивными играми	2
2	Стойки игрока.	2
3	Игры, развивающие физические способности	2
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицомвперёд.	2
5	Учебная игра	2
6	Перемещение в стойке	2
7	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжкивверх).	2
8	Прыжковые упражнения	2
9	Подводящие упражнения Игры	2
10	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	2
11	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и черезсетку).	2
12	Учебная игра	2
13	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	2
14	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	2
15	Совершенствование верхней прямой подачи.	2
16	Учебная игра	2
17	Развитие физических качеств.	2
18	Закрепление прямого нападающего удара.	2
19	Приём мяча снизу двумя руками.	2
20	Учебная игра	2
21	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2
22	Приём мяча сверху двумя руками.	2
23	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	2
24	Учебная игра	2
25	Игры, развивающие физические способности.	2

26	Совершенствование одиночного блокирования.	2
27	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	2
28	Совершенствование страховки при блокировании.	2
29	Учебная игра	2
30	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите	2
31	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите	2
32	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	2
33	Судейство учебной игры в волейбол.	2
34	Учебная игра	2

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	ТБ при занятиях спортивными играми	2
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицомвперёд.	2
3	Учебная игра	2
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицомвперёд.	2
5	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжкивверх).	2
6	Перемещение в стойке	2
7	Игры, развивающие физические способности.	2
8	Прыжковые упражнения	2
9	Подводящие упражнения Игры	2
10	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	2
11	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и черезсетку).	2
12	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2
13	Передача снизу двумя руками над собой.	2
14	Передача снизу двумя руками в парах.	2
15	Учебная игра	2
16	Совершенствование верхней прямой подачи.	2
17	Разучивание подачи в прыжке.	2
18	Закрепление прямого нападающего удара.	2
19	Учебная игра	2
20	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	2
21	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	2
22	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	2
23	Совершенствование одиночного блокирования.	2
24	Учебная игра	2
25	Совершенствование страховки при блокировании.	2
26	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении,защите.	2
27	Развитие физических качеств.	2
28	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	2
29	Учебная игра	2
30	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических	2

	приёмов и тактических действий.	
31	Судейство учебной игры в волейбол.	2
32	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2
33	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	2
34	Учебная игра	2