

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Администрация Советского городского округа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 10» г. Советска

(МАОУ «Лицей №10» г. Советска)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол №13

от "27" августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ

«Лицей №10» г. Советска

_____ Т.Н. Разыграева

Приказ №607

от "27" августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Юст Валерий Эвальдович,
учитель физической культуры

2025-2026 г.

Документ подписан усиленной

квалифицированной электронной подписью

Разыграева Татьяна Николаевна

директор

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"ЛИЦЕЙ №10" ГОРОДА СОВЕТСКА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Серийный номер:

00E759737E68D391F275D2ED3487C7EE75

Срок действия с 11.03.2025 до 04.06.2026

Подписано: 19.09.2025 13:16 (UTC)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения данного вида спорта

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград.

1.2. Программа составлена в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».

4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по

реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

1.3. Актуальность.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 10-15 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.4. Отличительные особенности программы.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. В данной программе предусмотрено воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике правил игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально и коллективно.

1.5. Цель программы: Повышение уровня физического развития подростков через обучение технике игры в волейбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;
- обучение простейшим техническим действиям в нападении и защите; привитие интереса к соревнованиям.

Развивающие:

- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие таких навыков, как быстрота, гибкость, ловкость;
- развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости и специальной тренировочной выносливости).

Воспитывающие:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание волевых качеств (преодоление трудностей, как во время игры, так и во время тренировочного процесса);
- приобщение к соревновательной деятельности (участие в первенстве города, края)

1.6. Адресат программы.

Программа предназначена для подростков 10-15 лет. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15 человек.

1.7. Объем и срок освоения программы:

Программа работы секции волейбола рассчитана на 1 год (34 учебных недель). Объем программы 68 часов.

1.8. Формы обучения и виды занятий:

Для усвоения двигательных умений и навыков, совершенствования техники и тактики на занятиях необходимо использовать следующие методы обучения:

1. Словесный:

- объяснение, беседа, обсуждение;
- инструктирование;
- сопроводительные пояснения;
- указания и команды.

2. Наглядный:

- натуральная или опосредованная демонстрация упражнений;

3. Практический:

- изучение и овладение тактическими действиями в целом и по частям;
- совершенствование технико-тактических двигательных действий и развитие физических качеств.

1.9. Особенности организации образовательного процесса.

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

Год подготовк и	Минимал ный возраст для зачисления	Минимал ьное число занимаю щихся	Максимал ьное количеств о часов в неделю	Требования по технико- тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительные группы				
1	10	15	2	Контрольные испытания по физической подготовке

1.10. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год – 68 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раза в неделю.

1.11. Планируемые результаты

К концу спортивно-оздоровительного этапа обучения дети должны овладеть простейшими навыками техники игры в волейбол, обращению с мячом и владению им, знать и уметь применять на практике приемы тактической подготовленности, знать правила игры, историю развития волейбола, режим отдыха и тренировок, правила техники безопасности при занятиях и игре в волейбол:

- уметь осваивать отдельные компоненты других ключевых компетенций;
- свободное (и с препятствиями) ведение мяча на скорость;
- уметь адекватно относиться к себе и к ситуации;
- броски и вбрасывания мяча через сетку;
- умение делать заслоны, блоки;
- уметь осуществлять коллективную деятельность (коммуникативная деятельность);
- знать основные гигиенические требования для площадок и залов для игры в волейбол;
- знать изменения функционального потенциала и сформированности в физическом развитии;
- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке;
- выполнять контрольные психологические тесты (при условии наличия психолога);
- уметь проявлять креативное мышление в ходе физкультурной спортивной деятельности и жизнедеятельности;

- отработка качеств: гибкости, ловкости, координации.

По истечению обучения в группах начальной подготовки дети должны в совершенстве знать и уметь:

- изучаемый материал н/п 1,2 годов обучения (режим отдыха, питания, тренировок, технику безопасности при тренировках и играх в волейбол),
- владеть основными приемами подачи мяча, приема и передачи мяча
- применять в двухсторонней игре простейшие комбинации,
- знать правила и судейство игры в волейбол
- принимать участие в соревнованиях.

1.12. Мониторинг результатов освоения программы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний: - понятие о технике и тактике игры; -правила игры	1 В процессе занятий	1 В процессе занятий		опрос
2	Общефизическая подготовка	13		13	тестирование
3	Специальная подготовка	14	2	12	тестирование
4	Техническая подготовка	14	2	12	Практические задания
5	Тактическая подготовка	14	2	12	Практические задания
6	Игровая подготовка	7		7	Практические задания
7	Контрольные игры	5		5	Мини-соревнования
Итого:		68	7	61	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний:

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

Общефизическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития координации движений;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития гибкости.

Техническая подготовка

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.

Тактическая подготовка

Обучение индивидуальных действий:

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

Обучение групповым взаимодействиям:

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

Обучение индивидуальным действиям

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

Обучение технике передаче в прыжке:

Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП

- ***- Откидка, отвлекающее действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- ***- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Контрольные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол» на 2024-2025 учебный год.

4.1. Этапы образовательного процесса

Начало учебного года – 02.09. 2024 г.

Начало учебных занятий – 02.09. 2024 г.

Окончание учебных занятий – 31.05.2025 г.

Продолжительность учебного года – 34 недель.

4.2. Регламент образовательного процесса:

Учебная нагрузка регламентируется Уставом, учебно-тематическими планами дополнительных общеобразовательных программ в академических часах.

Продолжительность занятия- 45 минут

Продолжительность перемен между группами -10 минут

Групповые занятия– 2 часа в неделю, 1 раза в неделю.

4.3. Расписание учебных занятий

№	Название	Количество часов в год	Количество часов в неделю	Расписание					
				понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
	«Волейбол»	68	1		15.10 - 15.55 16.05 - 16.50				

Занятия в учебных группах и объединениях проводятся:
по учебному графику программы в форме учебных занятий с возможностью временного изменения расписания с учётом удобства обучающихся;
по временному утвержденному расписанию, в форме экскурсий, походов, соревнований, работы сборных творческих групп, учебно-тренировочных сборов, участия в воспитательных мероприятиях и др.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практически е задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практически е занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

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

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аванта +. Энциклопедия для детей. Том: Спорт. М., 2001
2. Булдакова Л., Никитин Л. Шесть в защите – шесть в нападении: Волейбол на Олимпиадах. М., 1979
3. Волейбол. От Монреаля до Москвы. Справочник. М., 1980
4. Волейбол: Справочник. (Алексеев Е.В. и др.). М., 1984
5. Ганчук В.В. Олимпийский новичок. М., 1965
6. Детская энциклопедия. Для среднего и старшего возраста, т. 7. М., 1966
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол. У истоков мастерства. М., 1998
8. Марьяновский В.А. Уйти, чтоб остаться. Документальная повесть о К.Реве. М., 1977
9. Мартышевский К.К. Советский волейбол на Олимпийских меридианах: Очерки. Киев, 1987
10. Мацудайра Я. и др. Волейбол: путь к победе. Пер. с япон. М., 1983
11. Осколкова В.А., Сунгуров М.С. Техника и тактика игры в волейбол. М., 1959
12. Осколкова В.А., Сунгуров М.С. Волейбол. М., 1961
13. Платонов В.А. Уравнение с шестью неизвестными. М., 1983
14. Самойлов А.П. Время игры. М., 1986
15. Справочник олимпийского телеболельщика. Автор-составитель Г.А. Степанидин. М., 1980
16. Шагин В.И. Мяч в воздухе. М., 1955
17. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. Перев. с нем. М., 1982
18. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. *Волейбол*. М., 1983

ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:

1. Клещев Ю.Н., Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965
3. Я познаю мир. Детская энциклопедия: Спорт. М., 1999

**Календарно-тематический план.
Поурочные задачи обучения**

№ урок а	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведени я
1	2	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками.	
2	2	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками. Учебная игра.	
3	2	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.	
4	2	Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач. Учебная игра.	
5	2	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач	
6	2	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач	
7	2	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.	
8	2	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач	
9	2	Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.	
10	2	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра.	
11	2	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	

		Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	
12	2	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Учебная игра.	
13	2	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	
14	2	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.	
15	2	Верхние передачи. Обучение прием мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающем удару. Учебная игра.	
16	2	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Подача мяча верхняя прямая. Учебная игра.	
17	2	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Подача мяча верхняя прямая. Учебная игра.	
18	2	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	
19	2	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	
20	2	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра	
21	2	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра.	
22	2	Обучение защитным действиям.	

		Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра	
23	2	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	
24	2	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра.	
25	2	Физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.	
26	2	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
27	2	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.	
28	2	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Тактика первых и вторых передач.	
29	2	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	
30	2	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
31	2	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.	
32	2	Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	
33	2	Совершенствование навыков первых и вторых передач.	

		Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Обучение командным тактическим действиям и защите.	
34	2	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	