

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
От 01.09.2022 г.



Утверждена:  
Директор МБУДО «РЦДО»

Бойцова Е.В.  
Приказ №010901  
01.09.2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Волейбол»**

Возраст детей: 12-16 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Автор-составитель  
педагог дополнительного образования  
Волкова Надежда Викторовна

г. Кировск  
2022 г

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р об утверждении «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01.04.2015 г. № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
- Методические рекомендации для региональных, муниципальных органов управления дополнительным образованием и организаций дополнительного образования по обеспечению доступности услуг организациями дополнительного образования для детей с различными образовательными потребностями и возможностями (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, одаренными, находящимися в трудной жизненной ситуации);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому планированию и национальным проектам (протокол от 18 марта 2019 года № 3);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28).

### **Направленность программы:**

**Программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.**

### **Актуальность:**

В наше время в жизни современного ребенка существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги,

врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в образовательном учреждении. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы с учащимися, волейбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

### **Педагогическая целесообразность**

В соответствии со стандартами второго поколения, данная программа направлена на формирование таких **ключевых компетенций** (наращивания потенциала в области физической культуры и спорта), как личностная компетентность, социальная компетентность, познавательная компетентность, предметно-деятельностная компетентность.

### **Отличительные особенности программы**

Заключаются в развитии мотивации к здоровому образу жизни, в формировании знаний о правильном питании, умении соблюдать режимные моменты, гигиену. Также программа предполагает увеличение физической нагрузки и сложности элементов, максимального развития физических возможностей детей.

Реализация программы предусматривает совместную деятельность педагога, учащихся, их родителей: организацию и проведение спортивных праздников, соревнований.

### **Цель программы:**

воспитание потребности в здоровом образе жизни учащихся посредством развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- Сформировать первоначальные представления об общей физической подготовке.
- Познакомить с историей развития волейбола.
- Научить техники и тактики игры в волейбол.
- Познакомить с основами физиологии, гигиены, режима дня и питания спортсмена.

#### **Развивающие:**

- Развить общие и специальные способности у учащихся: выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость, координация;
- Создать условия для развития общих познавательных способностей, таких как: восприятие, сенсомоторика, память, внимание, мышление.
- Развить эмоционально-волевую сферу.
- Развить интерес учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Воспитательные:**

- Воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- Воспитать коллективизм, освоение стандартов культуры труда и общения
- Воспитать положительные отношения к занятиям волейболом.

**Основные дидактические принципы программы:** обучения, воспитания, доступность, наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Современные образовательные технологии программы:**

- технологии проблемного обучения;
- здоровьесберегающих технологий;
- технологии развивающего обучения;

**Возраст детей** дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»: **12-16 лет.**

**Сроки реализации** дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»: **1 год обучения (60 часов в год).**

## **II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»**

№ темы	Название тем	Количество часов			Форма подведения итогов
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	2	2	-	опрос
2	Техническая подготовка	26	2	24	контрольные испытания
3	Тактическая подготовка	26	2	24	контрольные испытания
4	Участие в соревнованиях. Контрольные испытания.	6	1	5	контрольные испытания
<b>Итого: 60 часов</b>			<b>7</b>	<b>53</b>	

### **Содержание программы**

#### **1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка.**

##### **Теория:**

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития волейбола. Правила соревнований.

#### **2. Техническая подготовка.**

**Теория:** Особенности технической подготовки спортсмена.

**Практика:** Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Прием мяча. Прыжок волейболиста. Поддача мяча в волейболе. Нижняя прямая поддача. Нижняя поддача «свечей». Нижняя боковая поддача. Верхняя прямая поддача. Верхняя боковая поддача. Передача мяча в игре. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар с переводом. Боковой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.

### **3. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Виды тактической подготовки.

**Практика:** Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

### **4. Участие в соревнованиях. Контрольные испытания.**

**Теория:** Правила соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь. Их роль в организации и проведении соревнований.

**Практика:** Участие в соревнованиях, спортивный праздник для учащихся и родителей, контрольные испытания.

## **III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»**

**Форма обучения:** очная

**Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии**

– фронтальная, групповая

**Форма обучения:** очная.

**Формы занятий.**

В процессе реализации программы предусмотрены следующие **формы проведения занятий:**

- **аудиторные** (учебное занятие, соревнования);
- **внеаудиторные** (соревнования)

**В ходе реализации программы используются различные методы обучения.**

- репродуктивный;
- частично-поисковый;

**Наполняемость объединения: -15 человек.**

**Режим занятий:**

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 часов

**Средства обучения Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления**

1. Волейбольная сетка - 1 штука.
2. Мяч волейбольный - 15 штук.
3. Эспандер - 2 штуки.
4. Мяч футбольный - 2 штуки.
5. Гимнастическая стенка - 6 пролётов.
6. Мячи набивные - 15 штук.
7. Рулетка.
8. Секундомер.
9. Гимнастические скамейки - 4 штуки.
10. Гимнастические маты - 6 штук.

11. Скакалки - 16 штук.
12. Мяч баскетбольный - 2 штуки.
13. Свисток.
14. Аптечка

#### **IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»**

##### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- 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;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

##### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

#### **V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»**

**Формы текущего контроля:** опрос, сдача нормативов (проводятся в начале и середине учебного года)

Формой **промежуточной** аттестации являются контрольные испытания(соревнования) (проводится в конце учебного года)

#### **Контрольные испытания.**

**Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям**

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, класс	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10	4	3	2	3	2	1
		11	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе**

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии	Юн.	12	14	16

	не менее одного метра (кол-во раз)	Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

*Н - низкий показатель;*  
*С - средний показатель;*  
*В - высокий показатель;*

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема	Форма занятия	Методы проведения занятия	Дидактические материалы, ТСО	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	Учебное занятие	Репродуктивный Частично-поисковый	Волейбольная сетка - 1 штука. Мяч волейбольный - 15 штук. Эспандер - 2 штуки. Мяч футбольный - 2 штуки. Гимнастическая стенка - 6 пролётов. Мячи набивные - 10 штук. Рулетка. Секундомер. Гимнастические скамейки - 4 штуки. Гимнастические маты - 6 штук. Скакалки - 16 штук. Мяч баскетбольный - 2 штуки. Свисток. Аптечка	опрос
2	Техническая подготовка	Учебное занятие, соревнование	Репродуктивный Частично-поисковый	Волейбольная сетка - 1 штука. Мяч волейбольный - 15 штук. Эспандер - 2 штуки. Мяч футбольный - 2 штуки. Гимнастическая стенка - 6 пролётов. Мячи набивные - 10 штук. Рулетка. Секундомер. Гимнастические скамейки - 4 штуки. Гимнастические маты - 6 штук. Скакалки - 16 штук. Мяч баскетбольный - 2 штуки. Свисток.	контрольные испытания



				Аптечка	
3	Тактическая подготовка	Учебное занятие, соревнование	Репродуктивный Частично-поисковый	Волейбольная сетка - 1 штука. Мяч волейбольный - 15 штук. Эспандер - 2 штуки. Мяч футбольный - 2 штуки. Гимнастическая стенка - 6 пролётов. Мячи набивные - 10 штук. Рулетка. Секундомер. Гимнастические скамейки - 4 штуки. Гимнастические маты - 6 штук. Скакалки - 16 штук. Мяч баскетбольный - 2 штуки. Свисток. Аптечка	контрольные испытания
4	Участие в соревнованиях. Контрольные испытания.	Учебное занятие, соревнование	Репродуктивный Частично-поисковый	Волейбольная сетка - 1 штука. Мяч волейбольный - 15 штук. Эспандер - 2 штуки. Мяч футбольный - 2 штуки. Гимнастическая стенка - 6 пролётов. Мячи набивные - 10 штук. Рулетка. Секундомер. Гимнастические скамейки - 4 штуки. Гимнастические маты - 6 штук. Скакалки - 16 штук. Мяч баскетбольный - 2 штуки. Свисток. Аптечка	контрольные испытания

### **Список литературы для педагога:**

1. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с.
2. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1972.
3. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,1991.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.: -Физкультура и спорт,1986.
6. Портных Ю.И. Учебник для физ. Ин-тов. М.: -Физкультура и спорт, 1975.
7. Под ред. А.Т.Паршикова Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» М.: -Просвещение, 2000.
8. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996.
9. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995
10. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.
11. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998.
12. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991.

### **Список литературы для учащихся:**

1. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.
2. Медицинский справочник тренера. М., 2006.
3. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
4. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1999

**Критерии диагностики образовательных результатов**

**– Технические умения:**

- Стойка волейболиста.
- Передвижение волейболиста.
- Прыжок волейболиста.
- Подача мяча в волейболе.
- Нижняя прямая подача.
- Нижняя подача «свечей».
- Нижняя боковая подача.
- Верхняя прямая подача.
- Верхняя боковая подача.
- Передача мяча в игре «волейбол».
- Верхняя передача мяча.
- Верхняя передача мяча в прыжке.
- Нападающий удар.
- Прямой нападающий удар.
- Прямой нападающий удар с переводом.
- Боковой нападающий удар.
- Имитационные упражнения без мяча и с мячом.
- Подводящие упражнения с ударами по неподвижному мячу.
- Упражнения в подачах без сетки.
- Спец. упражнения через сетку.
- Подача мяча на партнера.
- Подача мяча в определенную зону.
- Подача на скорость с учетом точности.
- Передача мяча над собой с продвижением вперед, вправо, влево, назад.
- Передача мяча на игроков, находящихся во 2, 3 и 4 зонах.

**– Тактическая подготовка:**

Индивидуальная тактика в защите:

- прием нападающих ударов.
- самостраховка блокирующего.

Тактика игры в защите:

- блокирование (неподвижное и подвижное, групповое и одиночное).
- прием мяча.
- нижняя передача мяча двумя руками.
- нижняя передача мяча одной рукой.

Тактика игры в нападении:

- выбор места.
- тактика подачи.
- тактика передачи.
- нападающий удар.

Правила игры.

Групповые и командные действия в волейболе:

- система игры в нападении со второй передачи игрока передней линии.
- система игры со второй передачи выходящего игрока задней линии.
- комбинации со скрестным перемещением игроков.
- комбинации при атаке с первой передачи.
- комбинации с атакой в центре сетки.

Волейбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития реакции.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития гибкости.

**Приложение №2**

**Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год**  
детское объединение «Волейбол»  
**группа № 1**

***Продолжительность учебного года***

Комплектование группы – с 01.09. – 05.09.2022 года

Начало учебного года – 1 сентября 2022 года

Начало занятий - 14 сентября 2022 года

Окончание учебного года - 31 мая 2023 года

Продолжительность учебного года - 30 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 29 октября 2022 г. по 6 ноября 2022 г. (9 календарных дня)

Зимние: с 31 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г. (9 календарных дней)

Весенние с 8 апреля 2023г. по 16 апреля 2023 г.( 9 календарных дней)

Текущий контроль:

5.12.2022г.-26.12.2022г.)

Промежуточная аттестация:

17.04.2023 по 24.04. 2023 года

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 ч.

**Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Число</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности. Вводная тренировка	14.09	1
2.	История развития волейбола. ОРУ.	14.09	1
3.	Техническая подготовка. Стойки волейболиста. Перемещения по площадке	21.09	1
4.	Тактическая подготовка. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападающий удар.	21.09	1
5.	Техническая подготовка. Перемещения по площадке. Прыжок волейболиста	28.09	1
6.	Тактическая подготовка. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападающий удар.	28.09	1
7.	Техническая подготовка. Прыжок волейболиста. Подача мяча в волейболе.	5.10	1
8.	Тактическая подготовка. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра	5.10	1
9.	Техническая подготовка. Подача мяча в волейболе. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра.	12.10	1
10.	Тактическая подготовка. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра	12.10	1
11.	Техническая подготовка. Подача мяча в волейболе. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра	19.10	1
12.	Тактическая подготовка. Прямой нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача	19.10	1
13.	Техническая подготовка. Подача мяча в волейболе. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра.	26.10	1
14.	Тактическая подготовка. Прямой нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача	26.10	1
15.	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Нижняя подача «свечей». Двухсторонняя игра.	9.11	1
16.	Тактическая подготовка. Боковой нападающий удар. Нижняя подача «свечей». Двухсторонняя игра.	9.11	1
17.	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Нижняя подача «свечей». Двухсторонняя игра.	16.11	1
18.	Тактическая подготовка. Боковой нападающий удар. Нижняя подача «свечей». Двухсторонняя игра.	16.11	1
19.	Техническая подготовка. Нижняя подача «свечей». Нижняя боковая подача. Двухсторонняя игра.	23.11	1
20.	Тактическая подготовка. Боковой нападающий удар. Нижняя подача «свечей». Двухсторонняя игра.	23.11	1
21.	Техническая подготовка. Нижняя подача «свечей». Нижняя боковая подача.	30.11	1
22.	Участие в соревнованиях. Контрольные испытания	30.11	1
23.	Тактическая подготовка. Обучение групповой тактике нападения. Передача мяча игроков зон 4 и	7.12	1

	2 игрокам зоны 3, игроков зон 4 и 3 игрокам зоны 2. Зона 2 и 3 передает мяч игрокам зоны 4. Учебная игра.		
24.	Техническая подготовка. Верхняя передача мяча в прыжке. Двухсторонняя игра.	7.12	1
25.	Тактическая подготовка. Обучение групповой тактике нападения. Передача мяча игрокам зон 4 и 2 игрокам зоны 3, игроков зон 4 и 3 игрокам зоны 2. Зона 2 и 3 передает мяч игрокам зоны 4. Учебная игра.	14.12	1
26.	Техническая подготовка. Верхняя передача мяча в прыжке. Двухсторонняя игра.	14.12	1
27.	Тактическая подготовка. Обучение групповой тактике нападения. Передача мяча игрокам зон 4 и 2 игрокам зоны 3, игроков зон 4 и 3 игрокам зоны 2. Зона 2 и 3 передает мяч игрокам зоны 4. Учебная игра.	21.12	1
28.	Техническая подготовка. Верхняя передача мяча в прыжке. Двухсторонняя игра.	21.12	1
29.	Тактическая подготовка. Обучение групповой тактике нападения. Передача мяча игрокам зон 4 и 2 игрокам зоны 3, игроков зон 4 и 3 игрокам зоны 2. Зона 2 и 3 передает мяч игрокам зоны 4. Учебная игра.	28.12	1
30.	Техническая подготовка. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападающий удар.	28.01	1
31.	Тактическая подготовка. Обучение групповой тактике нападения. Передача мяча игрокам зон 4 и 2 игрокам зоны 3, игроков зон 4 и 3 игрокам зоны 2. Зона 2 и 3 передает мяч игрокам зоны 4. Учебная игра.	11.01	1
32.	Техническая подготовка. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападающий удар.	11.01	1
33.	Тактическая подготовка. Обучение групповой тактике нападения. Передача мяча игрокам зон 4 и 2 игрокам зоны 3, игроков зон 4 и 3 игрокам зоны 2. Зона 2 и 3 передает мяч игрокам зоны 4. Учебная игра.	18.01	1
34.	Техническая подготовка. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападающий удар.	18.01	1
35.	Участие в соревнованиях. Контрольные испытания	25.01	1
36.	Тактическая подготовка. Обучение групповой тактике защиты. Прием нападающего удара и передача его в зону нападения для атаки. Взаимодействие игроков линии защиты с блокирующими игроками. Учебная игра.	25.01	1
37.	Техническая подготовка. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.	1.02	1
38.	Тактическая подготовка. Обучение групповой тактике защиты. Прием нападающего удара и передача его в зону нападения для атаки. Взаимодействие игроков линии защиты с блокирующими игроками. Учебная игра.	1.02	1
39.	Техническая подготовка. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.	8.02	1

40.	Тактическая подготовка. Обучение групповой тактике защиты. Прием нападающего удара и передача его в зону нападения для атаки. Взаимодействие игроков линии защиты с блокирующими игроками. Учебная игра.	8.02	1
41.	Техническая подготовка. Прямой нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача.	15.02	1
42.	Тактическая подготовка. Обучение групповой тактике защиты. Прием нападающего удара и передача его в зону нападения для атаки. Взаимодействие игроков линии защиты с блокирующими игроками. Учебная игра.	15.02	1
43.	Техническая подготовка. Прямой нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача.	22.02	1
44.	Тактическая подготовка. Обучение групповой тактике защиты. Прием нападающего удара и передача его в зону нападения для атаки. Взаимодействие игроков линии защиты с блокирующими игроками. Учебная игра.	22.02	1
45.	Техническая подготовка. Прямой нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача.	1.03	1
46.	Тактическая подготовка. Обучение командной тактике защиты. Прием нападающего удара и передача его в зону нападения для атаки.	1.03	1
47.	Тактическая подготовка. Обучение командной тактике защиты. Прием нападающего удара и передача его в зону нападения для атаки.	15.03	1
48.	Тактическая подготовка. Взаимодействие игроков линии защиты с блокирующими игроками. Учебная игра.	15.03	1
49.	Тактическая подготовка. Взаимодействие игроков линии защиты с блокирующими игроками. Учебная игра.	22.03	1
50.	Участие в соревнованиях. Контрольные испытания	22.03	1
51.	Участие в соревнованиях. Контрольные испытания	29.03	1
52.	Совершенствование технико-тактических действий	29.03	1
53.	Совершенствование технико-тактических действий	5.04	1
54.	Совершенствование технико-тактических действий	5.04	1
55.	Совершенствование технико-тактических действий	19.04	1
56.	Совершенствование технико-тактических действий	19.04	1
57.	Участие в соревнованиях. Контрольные испытания	26.04	1
58.	Участие в соревнованиях. Контрольные испытания	26.04	1
59.	Спортивный праздник « Мы за здоровый образ жизни»	3.05	1
60.	Итоговое занятие	3.05	1
	Итого		60 часов