

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №229 АДМИРАЛТЕЙСКОГО
РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

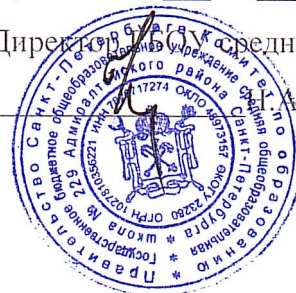
Протокол № 11 от 28.06 2022г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 163 от 28.06.2022 г.

Директор ГБОУ СОУ средней школы №229

И.А. Петрова



Рабочая программа

«Волейбол»

возраст учащихся: 12-15 лет

срок реализации: 1 год

Разработчик:

Трухин Алексей Анатольевич

педагог дополнительного образования

2022 г.

Пояснительная записка:

Дополнительная общеобразовательная программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1) 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Министерством просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (утверждено распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р)

Основные характеристики программы:

Направленность и уровень освоения:

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол», относится к физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения программы общекультурный 2 года.

Актуальность программы:

Программа отвечает социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей учащихся и родителей с учетом анализа социальных проблем, педагогического опыта и детского или родительского спроса. А также в соответствии с государственной политикой в области дополнительного образования базируется на концепции «Национальной стратегии действий в интересах учащихся на

2012-2017гг» и «Стратегии развития систем образования Санкт-Петербурга 2011-2020гг».

Программа разработана в интересах и в соответствии с запросами современных учащихся с учетом требований родителей, ориентирована на обучение и получение знаний и опыта в области физической культуры. Групповые занятия помогают учащимся быстрее справиться со своими комплексами, проблемами общения, способствуют раскрытию скрытых возможностей учащегося и демонстрации своих способностей и полученных умений на публике. Программа способствует расширению и углублению знаний по волейболу.

Волейбол—это спортивная игра, отличающаяся динамической скоростно-силовой работой переменной мощности. Деятельность волейболиста характеризуется сменой игровых ситуаций, а физические нагрузки во время игры протекают с переменной интенсивностью, что даёт возможность учащимся успешно обладать игровыми приёмами.

Отличительные особенности

Многообразие движений при игре в волейбол является эффективным средством для устранения недостатков в физическом развитии учащихся и способствует повышению их деятельной активности. Занятия волейболом вырабатывает такие ценные качества, как силу, ловкость, быстроту и выносливость. Все движения, применяемые в волейболе, носят естественный характер.

Адресат программы:

Программа адресована учащимся от 12-15 лет, желающим получить навыки владения игры.

Цель и задачи программы:

Цель программы:

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

Достижение поставленной цели осуществляется посредством решения следующих групп **задач:**

Развивающие:

- Развивать способность владения мячом.
- Развивать физические способности
- Разучивать и совершенствовать индивидуальные тактические действия.

Образовательные:

- Научить выполнять самостоятельно упражнения.
- Научить правильно выполнять технические приёмы
- Научить применять изученный материал в игре.
- Изучить правила игры, приобрести навыки судейства соревнований
- Укрепить здоровье, способствовать к развитию физических качеств у учащихся.

Воспитательные:

-Воспитывать чувство коллективизма.

-Воспитывать ответственность выполненных действий в игре.

-Воспитание нравственных и волевых качеств

Условия реализации программы:

Условия набора учащихся в коллектив: принимаются все желающие, которые имеют медицинский допуск.

Условия формирования групп: разновозрастные, допускается дополнительный набор.

Количество учащихся в группе:

1 год – не менее 15 человек;

2 год – не менее 14 человек

Программа допускает повторное обучение учащихся по личному желанию.

Условия дополнительного добора на 2-ой и последующих годов обучения:

- в течение года допускается дополнительный набор на основании собеседования и с обязательной разработкой индивидуального маршрута по прохождению пропущенных тем.

- в группах 2-го года обучения может быть осуществлен дополнительный набор после проведения первичной диагностики (анкетирования).

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется круглогодично («образование без каникул»), поскольку в летний период в ее рамках осуществляется: *самостоятельная* творческая деятельность учащихся, выполнение заданий по пройденному материалу.

Кадровое обеспечение программы:

Педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение программы:

Характеристика помещения

- помещение для занятий волейболом (спортивный зал)

Помещение для проведения занятий должно быть светлым, соответствовать санитарно – гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения. В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности.

Необходимые материалы,

- Мячи волейбольные

- Сетка волейбольная

- Набивные мячи

- Скакалки

Особенности организации образовательного процесса

Программа позволяет воспитать гармоничного, всесторонне развитого человека. Организация образовательного процесса при реализации данной программы, отвечает потребностям современных учащихся во всестороннем развитии и формировании здоровой личности.

Выбранные формы занятий, такие как: беседа, практикум, позволяют максимально отработать практические навыки, усвоить теоретический материал и выработать навыки публичных выступлений.

В ходе изучения программы используются различные **методы**

словесные - объяснение, беседа, разъяснение, убеждение примером;
 наглядные - демонстрация, показ, просмотр;
 практические - наблюдение, участие, выполнение задания, тренировочные упражнения.

При реализации программы используются следующие *педагогические технологии*:

- технология группового и коллективного взаимодействия
- здоровьесберегающие технологии
- игры

Планируемые результаты

Личностные

- формирование ценностных ориентаций (саморегуляция, мотивация, достижение и др.).

Коммуникативные:

- умение формулировать точку зрения;
- умение определить общую цель и пути ее достижения.

Познавательные:

- умение осуществлять логическое действие самостоятельно в игровой ситуации.
- умение психологически не подавляться в игровой ситуации.
- умение применять изученные технические приёмы.

Регулятивные:

- овладение приемами контроля и самоконтроля усвоения изученного;
- работа над техническими приёмами
- самосовершенствование

УЧЕБНЫЙ ПЛАН I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплектование группы	2	1	1	
2.	Вводное занятие; правила техники безопасности, история возникновения вольбола	2	2		Беседа

3.	Общая и специальная физическая подготовка	29	5	24	Беседа, показ
4	Техническая подготовка	20	4	16	Беседа, показ
5	Тактическая подготовка	13	4	9	Беседа, показ
6	Соревнования	4	1	3	Беседа, показ
7.	Сдача учебных нормативов	2	1	1	Беседа, показ
Итого часов		72	18	54	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие ;правила техники безопасности, повторение правил волейбола	2	2		Беседа
2.	Общая и специальная физическая подготовка	22	3	18	Беседа, показ
3	Техническая подготовка	29	6	20	Беседа, показ
4	Тактическая подготовка	12	3	10	Беседа, показ
5	Соревнования	5	1	4	Беседа, показ
6.	Сдача учебных нормативов	2	1	4	Беседа, показ
Итого часов		72	16	56	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	26.05.2022	36 недель	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2022	26.05.2023	36 недель	72	1 раз в неделю по 2 часа

Оценочные и методические материалы (УМК):

Педагогические технологии обучения: видео материал, практические упражнения.

Методы и методики обучения: Словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теория сопровождается показом наглядного материала, преподносится в форме рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к учащимся. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления. На занятии используются все известные виды наглядности: показ, рассказ, книги, фотографий, демонстрация технических приёмов, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности. В процессе работы с инвентарём педагог постоянно напоминает о правилах пользования и соблюдении техники безопасности.

Дидактические материалы:

1. Индивидуальные комплексы упражнений.
2. Фотографии и схемы;
3. Книги по волейболу и методички.
4. Интернет ресурсы.

Информационные источники:

Список литературы для педагога:

1. Всероссийская федерация волейбола. Официальные правила волейбола. Руководство для судей вфв, 2010 г.
2. Гиселевич В.А. Медицинский справочник тренера, 1976 г.
3. Голомазов В.А., Ковалёв В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе», 1976 г.
4. Железняк Ю. «120 уроков по волейболу», 1970 г.
5. Железняк Ю. «Тактическая подготовка волейболиста» Смоленск 1975г.
6. Зубрилова Н.А. Дополнительное образование и воспитание детей в Санкт-Петербурге на рубеже XX-XXI вв.-С-Пб., 2003.-
7. Клещеев Ю.Н. «Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям» Учебное пособие. Издательство «СпортАкадемПресс» Москва 2002 г.
8. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания для общеобразовательных школ. (М.: Просвещение, 2012).
9. Перльман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста», 1969 г.
10. Портных Ю.И. «Спортивные и подвижные игры», 1984 г.
11. Рубцов А.Т. «Уроки общей физической подготовки», 1971 г.
12. Слупский Л.Н. «Волейбол – игра связующих», 1984 г.
13. Талага Е.» Энциклопедия физических упражнений», 1998 г.
14. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», 1982 г.
15. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», 1982 г.

Список литературы для обучающегося и родителей:

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://volleybolist.ru/literature/books.html>
2. <http://fizkult-ura.ru/books/volleyball>
3. <http://volley4all.net/literature.html>

Система контроля результативности:

К концу 1 – го года обучения учащиеся должны уметь овладевать техническими приёмами. Владение верхней передачи и нижней двумя руками. Умение подавать мяч через сетку. К концу 2 – го года обучения учащиеся должны совершенствовать изученные технические приёмы. Уметь выполнять нападающий удар и блокирование. Применять изученное в играх. Знать правила волейбола.

Способы контроля :

- Тестовые упражнения.
- Зачеты
- Выполнение обще-развивающих упражнений.
- Соревнования.

Подведение итогов реализации программы: Итоги реализации программы дополнительного образования проводятся в форме открытых занятий для друзей, одноклассников, родителей; в форме игр.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №229 АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 11 от 28.06 2022г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 163 от 28.06.2022г.

Директору ШКОлы средней школы №229

Н.А.Петрова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»

возраст учащихся: 12-15 лет

срок реализации: 1 год

Разработчик:
Трухин Алексей Анатольевич
педагог дополнительного образования

Задачи 2 года обучения:

Образовательные

- Изучить правила игры, приобрести навыки судейства соревнований
- Укрепить здоровье, повысить физическое развитие, работоспособность учащихся.

Развивающие

- разучивать технические приёмы.
- Разучивать и совершенствовать индивидуальные тактические действия

Воспитывающие

- Воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Воспитание нравственных и волевых качеств.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Личностные

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими

Коммуникативные:

- умение формулировать точку зрения;
- умение определить общую цель и пути ее достижения.

Познавательные:

- умение осуществлять логическое действие в игровой ситуации.
- умение психологически не подавляться в игровой ситуации.
- умение применять изученные технические приёмы.

Регулятивные:

- овладение приемами контроля и самоконтроля усвоения изученного;
- работа над техническими приёмами

Особенности 1 года обучения

Учащиеся должны уметь выполнять технические приёмы и понять, что такое коллективная ответственность, проявить умение трудиться, подчиняться общим интересам.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Планируемая дата проведения(по учебным неделям)	Фактически я дата проведения	Тема занятия	Корректировка
1	01.09 – 02.09		Инструктаж по т.б (волейбол)	
2	01.09 – 02.09		Инструктаж по т.б (волейбол)	
3	05.09-09.09		Инструктаж по т.б (волейбол)	
4	05.09-09.09		Ору, подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	
5	12.09-16.09		Ору, подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	
6	12.09-16.09		Ору, стойка волейболиста, перемещения, эстафета	
7	19.09-23.09		Ору, стойка волейболиста, перемещения, эстафета	
8	19.09-23.09		Ору, скачок, бег, падение на бедро.	
9	26.09-30.09		Ору, скачок, бег, падение на бедро	
10	26.09-30.09		Ору, бег на короткие дистанции, падение с перекатом на груди	
11	03.10-07.10		Ору, бег на короткие дистанции, падение с перекатом на груди	
12	03.10-07.10		Ору, прыжки с места и с разбега, эстафетный бег.	
13	10.10-14.10		Ору, прыжки с места и с разбега, эстафетный бег.	
14	10.10-14.10		Ору, специальные гимнастические упражнения, кувырки ,повороты.	

15	17.10-21.10		Ору, специальные гимнастические упражнения, кувырки, повороты	
16	17.10-21.10		Стойка и перемещения волейболиста	
17	24.10-28.10		Стойка и перемещения волейболиста.	
18	24.10-28.10		Ору, кувырки, упражнение на формирование осанки, подвижная игра «рыбак и рыбки».	
19	07.11-11.11		Ору, кувырки, упражнение на формирование осанки, подвижная игра «рыбак и рыбки».	
20	07.11-11.11		Ору, прыжки через препятствия, верхняя боковая подача	
21	14.11-18.11		Ору, прыжки через препятствия, верхняя боковая подача.	
22	14.11-18.11		Ору, прыжки, нижняя боковая подача.	
23	21.11-25.11		Ору, прыжки, нижняя боковая подача	
24	21.11-25.11		Бег, нижняя пряма подача.	
25	28.11-02.12		Бег, нижняя пряма подача	
26	28.11-02.12		Ору, бег с ускорением, верхняя прямая подача.	
27	05.12-09.12		Ору, бег с ускорением, верхняя прямая подача	
28	05.12-09.12		Ору, бег на короткие дистанции, повторение все подач.	
29	12.12-16.12		Ору, бег на короткие дистанции, повторение все подач	
30	12.12-16.12		Ору, подача, передача нижняя.	
31	19.12-23.12		Ору, подача, передача нижняя.	
32	19.12-23.12		Бег, подача верхняя,	

			передача верхняя.	
33	26.12-30.12		Бег, подача верхняя, передача верхняя.	
34	26.12-30.12		Ору, прыжки, подача верхняя, передача нижняя и верхняя.	
35	09.01-13.01		Ору, прыжки, подача верхняя, передача нижняя и верхняя	
36	09.01-13.01		Инструктаж по тб, повторение изученного	
37	16.01-20.01		Инструктаж по тб, повторение изученного.	
38	16.01-20.01		Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол»	
39	23.01-27.01		Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол	
40	23.01-27.01		Ору, боковой нападающий удар.	
41	30.01-03.02		Ору, боковой нападающий удар	
42	30.01-03.02		Ору, бег, боковой нападающий удар	
43	06.02-10.02		Ору, бег, боковой нападающий удар	
44	06.02-10.02		Ору, передачи, подачи, игра «волейбол»	
45	13.02-17.02		Ору, передачи, подачи, игра «волейбол	
46	13.02-17.02		Ору, боковой нападающий удар.	
47	20.02-24.02		Ору, боковой нападающий удар	
48	20.02-24.02		Ору, прямой нападающий удар	
49	27.02-03.03		Ору, прямой нападающий удар	
50	27.02-03.03		Ору, передача, подача, нападающий удар боковой, прямой	
51	06.03-10.03		Ору, передача, подача, нападающий удар боковой, прямой.	

52	06.03-10.03		Ору, прием мяча с подачи снизу	
53	13.03-17.03		Ору, прием мяча с подачи снизу	
54	13.03-17.03		Ору, прием с подачи сверху.	
55	20.03-24.03		Ору, прием с подачи сверху	
56	20.03-24.03		Ору, бег, передача сверху ,снизу, нападающий удар.	
57	27.03-31.03		Ору, бег, передача сверху ,снизу, нападающий удар	
58	27.03-31.03		Ору, упражнение на пресс, игра «волейбол»	
59	10.04-14.04		Ору, упражнение на пресс, игра «волейбол»	
60	10.04-14.04		Ору, подача, нападающий удар, эстафета с мячом.	
61	17.04-21.04		Ору, подача, нападающий удар, эстафета с мячом	
62	17.04-21.04		Бег с ускорением, прыжки на скакалке.	
63	24.04-28.04		Бег с ускорением, прыжки на скакалке	
64	24.04-28.04		Передачи, приём с подачи, приём с нападающего удара.	
65	01.05-05.05		Передачи, приём с подачи, приём с нападающего удара.	
66	01.05-05.05		Ору, бег с ускорением, игра «волейбол»	
67	08.05-12.05		Ору, бег с ускорением, игра «волейбол	
68	08.05-12.05		Ору, передачи, блокирование	
69	15.05-19.05		Ору, передачи, блокирование	
70	15.05-19.05		Ору с палками, нападающий удар, подача	
71	22.05-26.05		Ору с палками, нападающий удар,	

			подача	
72	22.05-26.05		Метание набивного мяча ,блокирование, игра «волейбол».	

Содержание образовательной программы:

Занятие 1-2: Инструктаж по т.б (волейбол) (2ч)

теория: правила поведения на уроках.

Занятие 3-4: Ору, подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями (2ч)

теория: Объяснить что такое ору (общие развивающие упражнения), что такое набивной мяч и вес его.

практика: провести разминку, тренировочные упражнения.

Занятие 5-6: Ору, стойка волейболиста, перемещения, эстафета (2ч)

теория: что такое стойка, виды перемещений?

практика: эстафеты..

Занятие 7-10: Ору, скачок, бег, падение на бедро.

Ору, бег на короткие дистанции, падение с перекатом на груди (4ч)

теория: падение на бедро.

практика: бег, падение на бедро.

Занятие 11-14: Ору, прыжки с места и с разбега, эстафетный бег.

Ору, специальные гимнастические упражнения, кувырки ,повороты. (4ч)

теория: повторить прыжки.

практика: прыжки, эстафетный бег, кувырки и повороты.

Занятие 15-18: Стойка и перемещения волейболиста.

Ору, кувырки, упражнение на формирование осанки, подвижная игра «рыбак и рыбки».(4ч)

теория: стойка и перемещения.

практика: игра «рыбак и рыбки»

Занятие19-24: Ору, прыжки через препятствия, верхняя боковая подача.

Ору, прыжки, нижняя боковая подача.

Бег, нижняя пряма подача. (6ч)

теория: верхняя боковая подача.

практика: бег, прыжки, подача.

Занятие 25-26 Ору, бег с ускорением, верхняя прямая подача (2ч)

теория: верхняя прямая подача.

практика: бег, ору, подача.

Занятие 27-30: Ору, бег на короткие дистанции, повторение все подач.

Ору, подача, передача нижняя. (4 ч)

теория: дистанции, подачи, передачи.

практика: передача нижняя, бег.

Занятие 31-32: Бег, подача верхняя, передача верхняя. (2ч)

теория: подачи и передачи.

практика: бег, верхняя подача и подача.

Занятие33-34: Ору, прыжки, подача верхняя, передача нижняя и верхняя (2ч)

теория: передача мяча сверху двумя руками

практика: ору, прыжки, тренировочные упражнения при передачи.

Занятие35-38.Инструктаж по тб, повторение изученного.

Ору, нижняя и верхняя передача, подача, игра «волейбол»(4ч)

теория: правила техники безопасности, передача мяча снизу двумя руками.
практика: ору, тренировочные упражнения ,игра «волейбол».

Занятие 39-42: Ору, боковой нападающий удар.
Ору, бег, боковой нападающий удар (4 ч)
теория: боковой нападающий удар
практика: ору, бег, боковой нападающий удар.

Занятие 43-44: Ору, передачи, подачи, игра «волейбол» (2ч)
теория: . Подачи и передачи.
практика: ору, подача ,игра«волейбол» .

Занятие 45-48: Ору, боковой нападающий удар.
Ору, прямой нападающий удар (4ч)
теория: повторить нападающий удар
практика: ору, различные нападающие удары.

Занятие 49-52: Ору, передача, подача, нападающий удар боковой, прямой.
Ору, прием мяча с подачи снизу (4ч)
теория: различные нападающие удары
практика: ору, нападающий удар, подачи.

Занятие 53-54: Ору, прием с подачи сверху (2ч)
теория: прием
практика: ору, прием с подачи сверху

Занятие 55-58: Ору, бег, передача сверху ,снизу, нападающий удар.
Ору, упражнение на пресс, игра «волейбол» (4ч)
теория: передачи сверху и снизу.
практика: ору, бег, пресс, игра волейбол

Занятие 59-64: Ору, подача, нападающий удар, эстафета с мячом.
Бег с ускорением, прыжки на скакалке.
Передачи, приём с подачи, приём с нападающего удара. (6ч)
теория: вспомнить подачи, офп.
практика: ору, бег с ускорением, командные взаимодействия в игр, эстафета.

Занятие 65-68: Ору, бег с ускорением, игра «волейбол»
Ору, передачи, блокирование (4ч)
теория: повторить правила волейбола, блокирование.
практика: ору, бег с ускорением, игра в волейбол.

Занятие 69-70: Ору с палками, нападающий удар, подача (2 ч)
теория: повторить подачи и нападающий удар
практика: ору с палками, подача и нападающий удар.

Занятие 71-72: Метание набивного мяча ,блокирование, игра «волейбол» (2ч)
теория: правила волейбола
практика: тренировочные упражнения, показательная игра по волейболу.