



## Пояснительная записка

Программа секции внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2014, в соответствии с ФГОС ООО 2012 г.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Будь здоров!» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:**

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Будь здоров!» во внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников.

**Цель:** формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

### **Задачи :**

содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды; учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;

воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;  
вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды;  
формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

### **Общая характеристика курса:**

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.

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

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

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:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

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

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих **принципов:**

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм

организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

– принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Будь здоров!» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность занятия 30-40 мин., проводится 1 раз в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

| Формы проведения занятия и виды деятельности |  |
|--|--|
| Однонаправленные занятия                     | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.   |
| Комбинированные занятия                      | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.             |
| Целостно-игровые занятия                     | Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.  |
| Контрольные занятия                          | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные

компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*1. Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*2. Познавательные УУД:*

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*3. Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:**

#### **Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

| № п/п | Виды испытаний   | мальчики  | девочки   |
|-------|--|-----------|-----------|
| 1     | Бег 30 м   | 6,1 - 5,5 | 6,3 – 5,7 |
| 2     | Челночный бег 3х10 м   | 9,3 – 8,8 | 9,7 – 9,3 |
| 3     | Прыжки в длину с места, см   | 160 - 180 | 150 - 175 |
| 4     | 6-минутный бег, м  | 1000-1100 | 850-1000  |
| 5     | Наклон вперед из положения сидя, см  | 6 - 8     | 8 - 10    |
| 6     | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) | 4 - 5     | 10 - 14   |
| 7     | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)   | 100-110   | 110-120   |
| 8     | Прыжки в высоту с разбега, см  | 90-100    | 80-90     |
| 9     | Прыжки в высоту с места, см  | 40-45     | 35-40     |

#### **Технико-тактическая подготовка.**

| № п/п | Виды испытаний  | мальчики | девочки |
|-------|---|----------|---------|
| 1     | Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9      | 6-8     |
| 2     | Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)                   | 8-10     | 5-7     |
| 3     | Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)                    | 5-7      | 4-6     |
| 4     | Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)       | 3        | 2       |

## Календарно-тематическое планирование

### 5 класс

| №  | Тема занятия  | Кол-во часов |
|----|---|--------------|
| 1  | Разучивание стойки игрока (исходные положения).   | 1            |
| 2  | Совершенствование стойки игрока.  | 1            |
| 3  | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.       | 1            |
| 4  | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.                   | 1            |
| 5  | Совершенствование стоки и перемещения игрока  | 1            |
| 6  | Двусторонняя учебная игра.  | 1            |
| 7  | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).          | 1            |
| 8  | Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).              | 1            |
| 9  | Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).              | 1            |
| 10 | Эстафеты с различными способами перемещений.  | 1            |
| 11 | Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).                  | 1            |
| 12 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).            | 1            |
| 13 | Разучивание верхней передачи мяча у стены.  | 1            |
| 14 | Игры, развивающие физические способности.   | 1            |
| 15 | Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.  | 1            |
| 16 | Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.  | 1            |
| 17 | Совершенствование передачи снизу двумя руками.  | 1            |
| 18 | Разучивание нижней прямой подачи.   | 1            |
| 19 | Совершенствование нижней прямой подачи.   | 1            |
| 20 | Двусторонняя учебная игра.  | 1            |
| 21 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1            |
| 22 | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.   | 1            |
| 23 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.   | 1            |
| 24 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.   | 1            |
| 25 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.       | 1            |
| 26 | Разучивание приём мяча сверху двумя руками.   | 1            |
| 27 | Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.   | 1            |
| 28 | Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.   | 1            |
| 29 | Игры, развивающие физические способности.   | 1            |
| 30 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                          | 1            |
| 31 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                    | 1            |
| 32 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                    | 1            |
| 33 | Двусторонняя учебная игра.  | 1            |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 34 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |
|----|---|---|

**Календарно-тематическое планирование  
6 класс**

| №  | Тема занятия  | Кол-во часов |
|----|---|--------------|
| 1  | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.                   | 1            |
| 2  | Совершенствование стойки игрока   | 1            |
| 3  | Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.       | 1            |
| 4  | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.                   | 1            |
| 5  | Двусторонняя учебная игра.  | 1            |
| 6  | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).                      | 1            |
| 7  | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).                      | 1            |
| 8  | Эстафеты с различными способами перемещений.  | 1            |
| 9  | Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).                  | 1            |
| 10 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.                                  | 1            |
| 11 | Закрепление верхней передачи мяча у стены.  | 1            |
| 12 | Игры, развивающие физические способности.   | 1            |
| 13 | Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.  | 1            |
| 14 | Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.  | 1            |
| 15 | Закрепление нижней прямой подачи.   | 1            |
| 16 | Совершенствование нижней подачи.  | 1            |
| 17 | Двусторонняя учебная игра.  | 1            |
| 18 | Разучивание верхней прямой подачи.  | 1            |
| 19 | Совершенствование верхней прямой подачи.  | 1            |
| 20 | Совершенствование верхней прямой подачи.  | 1            |
| 21 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1            |
| 22 | Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.   | 1            |
| 23 | Совершенствование приема мяча двумя руками снизу  | 1            |
| 24 | Разучивание прямого нападающего удара.  | 1            |
| 25 | Совершенствование прямого нападающего удара   | 1            |
| 26 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.       | 1            |
| 27 | Закрепление приём мяча сверху двумя руками.   | 1            |
| 28 | Разучивание одиночного блокирования.  | 1            |
| 29 | Совершенствование одиночного блокирования.  | 1            |
| 30 | Разучивание страховки при блокировании.   | 1            |
| 31 | Совершенствование страховки при блокировании.   | 1            |
| 32 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                          | 1            |
| 33 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                    | 1            |
| 34 | Двусторонняя учебная игра.  | 1            |



## Календарно-тематическое планирование

### 7 класс

| №  | Тема занятия  | Кол-во часов |
|----|---|--------------|
| 1  | Совершенствование стоек игрока.   | 1            |
| 2  | Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1            |
| 3  | Игры, развивающие физические способности.   | 1            |
| 4  | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).                      | 1            |
| 5  | Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).                  | 1            |
| 6  | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.                                  | 1            |
| 7  | Закрепление верхней передачи мяча у стены.  | 1            |
| 8  | Эстафеты с различными способами перемещений.  | 1            |
| 9  | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.                                      | 1            |
| 10 | Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.  | 1            |
| 11 | Закрепление верхней прямой подачи.  | 1            |
| 12 | Закрепления умения верхней прямой подачи.   | 1            |
| 13 | Совершенствование верхней прямой подачи.  | 1            |
| 14 | Двусторонняя учебная игра.  | 1            |
| 15 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1            |
| 16 | Закрепление прямого нападающего удара.  | 1            |
| 17 | Совершенствование прямого нападающего удара.  | 1            |
| 18 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.   | 1            |
| 19 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.   | 1            |
| 20 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.       | 1            |
| 21 | Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.   | 1            |
| 22 | Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.   | 1            |
| 23 | Игры, развивающие физические способности.   | 1            |
| 24 | Закрепление одиночного блокирования.  | 1            |
| 25 | Совершенствование одиночного блокирования.  | 1            |
| 26 | Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).   | 1            |
| 27 | Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).                                   | 1            |
| 28 | Закрепление страховки при блокировании.   | 1            |
| 29 | Совершенствование страховки при блокировании.   | 1            |
| 30 | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                          | 1            |
| 31 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                    | 1            |
| 32 | Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.                               | 1            |
| 33 | Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.                         | 1            |
| 34 | Двусторонняя учебная игра.  | 1            |

## 8 класс

| №  | Тема занятия  | Кол-во часов |
|----|---|--------------|
| 1  | Т   | 1            |
| 2  | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.             | 1            |
| 3  | Игры, развивающие физические способности.   | 1            |
| 4  | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).                | 1            |
| 5  | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.                            | 1            |
| 6  | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх                             | 1            |
| 7  | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).          | 1            |
| 8  | Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).    | 1            |
| 9  | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.                                | 1            |
| 10 | Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.                                  | 1            |
| 11 | Совершенствование верхней прямой подачи.  | 1            |
| 12 | Совершенствование верхней прямой подачи.  |              |
| 13 | Двусторонняя учебная игра.  | 1            |
| 14 | Развитие физических качеств.  | 1            |
| 15 | Закрепление прямого нападающего удара.  | 1            |
| 16 | Совершенствование прямого нападающего удара.  | 1            |
| 17 | Приём мяча снизу двумя руками.  | 1            |
| 18 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1            |
| 19 | Приём мяча сверху двумя руками.   | 1            |
| 20 | Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.  | 1            |
| 21 | Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.                                      | 1            |
| 22 | Игры, развивающие физические способности.   | 1            |
| 23 | Совершенствование одиночного блокирования.  | 1            |
| 24 | Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).                                   | 1            |
| 25 | Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).                             | 1            |
| 26 | Совершенствование страховки при блокировании.   | 1            |
| 27 | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                    | 1            |
| 28 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.              | 1            |
| 29 | Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.                         | 1            |
| 30 | Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.                   | 1            |
| 31 | Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.                         | 1            |
| 32 | Совершенствование командных тактических действий в нападении, защите.                   | 1            |
| 33 | Судейство учебной игры в волейбол.  | 1            |
| 34 | Двусторонняя учебная игра.  | 1            |

**Календарно-тематическое планирование  
9 класс**

| №  | Тема занятия  | Кол-во часов |
|----|---|--------------|
| 1  | Игры, развивающие физические способности.   | 1            |
| 2  | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.             | 1            |
| 3  | Игры, развивающие физические способности.   | 1            |
| 4  | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).                | 1            |
| 5  | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.                            | 1            |
| 6  | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).          | 1            |
| 7  | Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).    | 1            |
| 8  | Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.           | 1            |
| 9  | Передача снизу двумя руками над собой.  | 1            |
| 10 | Передача снизу двумя руками в парах.  | 1            |
| 11 | Совершенствование верхней прямой подачи.  | 1            |
| 12 | Разучивание подачи в прыжке.  | 1            |
| 13 | Совершенствование подачи в прыжке.  | 1            |
| 14 | Развитие физических качеств.  | 1            |
| 15 | Закрепление прямого нападающего удара.  | 1            |
| 16 | Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).                               | 1            |
| 17 | Совершенствование нападающего удара с переводом вправо (влево).                         | 1            |
| 18 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1            |
| 19 | Приём мяча снизу, сверху двумя руками.  | 1            |
| 20 | Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.  | 1            |
| 21 | Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.                                      | 1            |
| 22 | Игры, развивающие физические способности.   | 1            |
| 23 | Совершенствование одиночного блокирования.  | 1            |
| 24 | Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).                             | 1            |
| 25 | Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).                             | 1            |
| 26 | Совершенствование страховки при блокировании.   | 1            |
| 27 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.              | 1            |
| 28 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.              | 1            |
| 29 | Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.                   | 1            |
| 30 | Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.                   | 1            |
| 31 | Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.                         | 1            |
| 32 | Совершенствование командных тактических действий в нападении, защите.                   | 1            |
| 33 | Судейство учебной игры в волейбол.  | 1            |
| 34 | Двусторонняя учебная игра.  | 1            |