

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 с. Каликино
Добровского муниципального района Липецкой области

Принято на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ № 2 с. Каликино
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 2 с. Каликино
_____ О.Я. Прилепина
Приказ № 125
от «31» августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст детей: 11 - 15 лет

Срок реализации: 1 год

с. Каликино

2021 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии со следующими **нормативно – правовыми документами**:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 г. № 28);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- Положением о порядке разработки и утверждения общеразвивающих программ дополнительного образования МБОУ СОШ №2 с. Каликино.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно - спортивную направленность. Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Новизна общеразвивающей программы «Волейбол» состоит в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, 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. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирова-

ния для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д..

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, формируется пристрастие к вредным привычкам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать со школьного возраста. Поэтому реализация данной общеразвивающей программы 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. Кроме того, в рамках учебного урока полноценная игра представляется невозможной в связи с маленькой наполняемостью классов. Занятия по программе во внеурочное время позволит восполнить недостаточные умения за счет расширенного контингента участников. Данные занятия позволят учащимся получить определённые навыки игры в волейбол, 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. Это определяет **педагогическую целесообразность** данной дополнительной общеразвивающей программы.

2. Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Для реализации этой цели в ходе обучения необходимо решить целый ряд воспитательных, развивающих и образовательных задач.

➤ **Образовательные:**

- знакомство школьников с основами техники игры волейбол;
- изучение правил игры, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углубление и дополнение знаний, умений и навыков, получаемых обучающимися на уроках физической культуры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.

➤ **Воспитательные:**

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание культуры поведения;
- привитие любви и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

➤ **Развивающие:**

- содействие в развитии физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- развитие двигательных способности детей;
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование технико-тактического мастерства;
- расширение спортивного кругозора детей.

3. Планируемые образовательные результаты

В ходе освоения содержания программы обучающиеся **освоят:**

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

По итогам освоения программы обучающиеся **научатся:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

4. Учебный план

№ п/п	Наименование учебного курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Основы техники игры «Волейбол»	72	Соревнование
	ИТОГО:	72	-

5. Календарный учебный график

➤ **Продолжительность учебного года:**

Начало учебных занятий – 01 сентября
 Конец учебных занятий – 31 мая

➤ **Регламент образовательного процесса:**

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

➤ **Продолжительность занятий:**

Продолжительность занятий в группах – 45 минут.
Перерыв между занятиями – 10 минут.

➤ **Режим работы учреждения в период школьных каникул:**

Занятия по программе проводятся два раза в неделю по расписанию, утвержденному директором МБОУ СОШ № 2 с. Каликино. в т.ч. составленному на период осенних и весенних каникул в форме физических упражнений (разминка, специальные упражнения, подвижные игры), бесед по правилам и судейству соревнований.

Количество учебных недель – 36.

6. Содержание изучаемых учебных курсов.

1. Вводное занятие (2 часа)

Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола. Волейбол в России. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

Общая и специальная физическая подготовка (22 часа)

Понятие о физической подготовке, развитии физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

Практика: упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов, сгибание рук в упоре лёжа, в парах, упражнения для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза, на гимнастической стенке, бег с ускорениями, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка.

Техника игры в волейбол (24 часа)

Понятие о технике игры в волейбол, основные технические приёмы: стойки, перемещения, подачи, приём, нападающие удары, блокирование. Передача мяча двумя руками сверху - один из основных элементов техники волейбола, который даёт возможность выполнять различные упражнения, а также играть через сетку. Передача и приём мяча снизу позволяет выполнить точную передачу партнёру для организации эффективной атаки команды противника и является залогом успешных командных действий. Нижняя прямая подача.

Практика: обучение технике игры - передачи и приёма мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки волейболиста, изучение плакатов, фотографий, просмотр видеофильмов. Положение рук и ног, туловища и согласованность движений при передаче. Подбрасывание и ловля мяча, работа в парах с партнёром, передачи мяча в стену и над собой на месте и в движении. Игра «Пионербол», эстафеты с передачей мячей. Передача и приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Имитационные упражнения, в которых уточняют положения рук и ног (накладывание одной ладони на другую), одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с активной работой ног. Освоение передачи мяча на месте и в движении в паре с партнёром (набрасывание мяча для приёма двумя руками снизу). Передача над собой снизу, передача партнёру сверху. Имитация подачи, подачи точно в партнёра, через сетку, в разные части площадки.

Тактическая подготовка (14 часов)

Понятие о тактике игры; индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. Умение занять исходное положение для выполнения какого-либо действия, выбрать способ отбивания мяча через сетку, направить мяч в определённую зону площадки противника. Умение определить возможное направле-

ние полёта мяча и своевременно выйти на мяч для его приёма, применять верхнюю или нижнюю передачу мяча в соответствии с игровой обстановкой.

Практика: разучивание простейших тактических комбинаций в игре. Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или 2. Передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку. Страховка игрока, принимающего мяч от противника.

5. Контрольные игры, соревнования (6 часов)

Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр; план игры команды и задания отдельным игрокам; выводы по игре.

Практика: участие в контрольных играх.

7. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Для комплектации групп по волейболу по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 11 до 15 лет, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Дети с ОВЗ могут посещать занятия волейболом только при наличии допуска врача.

Сроки реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 72 часа (2 часа в неделю).

Формы и режим занятий

Форма обучения с обучающимися осуществляется в очной форме.

Форма занятий: физические упражнения (разминка, специальные упражнения, подвижные игры), беседы по правилам и судейству соревнований.

Основными формами работы являются: групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Занятия по данной программе проводятся 2 раза (согласно расписанию) в неделю в течение всего учебного года, включая каникулярное время, с группой не более 12 человек. Продолжительность занятия - 45 минут.

8. Оценочные и методические материалы

8.1. Методическое обеспечение программы.

Для повышения интереса к игровым видам спорта и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

Метод упражнений, предусматривает многократное повторение упражнений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

№ п/п	Название курса программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательной деятельности	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	«Волейбол»	Групповая, подгрупповая, индивидуальная фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, Правила судейства.	Учебная игра, контрольная игра, соревнования

8.2. Формы подведения итогов реализации Программы

В целях представления результатов работы проводятся игры внутри группы, игры с сильным и слабым противником, товарищеские игры с командой другой школы, соревнования, статьи о которых размещаются на школьном сайте, на страницах районной газеты «Знамя Октября». Учащиеся, успешно закончившие курс дополнительной образовательной программы награждаются сертификатами.

Способы определения результативности (аттестация).

Аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, которая позволяет всем участникам реально оценить результативность их совместной деятельности, уровень развития способностей и личностных качеств ребенка, в соответствии с прогнозируемым результатом.

Текущий контроль уровня достижений учащихся:

- наблюдение активности на занятии;
- беседа с учащимися;
- разбор проведённых игр;
- анкетирование, тестирование.
- дневники достижений.

Промежуточный контроль (по итогам раздела): игры внутри группы, игры с сильным и слабым противником, товарищеские игры с командой другой школы, соревнования.

9. Материально-техническое обеспечение Программы

1) Материально – техническое обеспечение: мячи волейбольные, сетка волейбольная, скакалки, стенка гимнастическая, маты гимнастические, гимнастические скамейки, кегли, конусы для разметки, аптечка.

2) Дидактический материал: онлайн – тесты, инструктивные тактические карточки – памятки для выполнения практических работ; тематические презентации, видеоуроки.

10. Кадровое обеспечение программы

Наименование курса	ФИО преподавателя	Занимаемая должность	Образование	Стаж работы	Квалификационная категория
Основы техники игры «Волейбол»	Манин Сергей Владимирович	учитель физической культуры	Высшее	25	Первая

11. Литература и электронные ресурсы.

1. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
4. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.
5. Пуни А.Ц., Гурович Л.И. О волевой подготовке волейболистов. Статья. 2008.
6. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
7. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
8. Российская федерация волейбола <http://www.volley.ru/>

Приложение
к дополнительной
общеразвивающей программы
«Волейбол»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности
по курсу
«Основы техники игры «Волейбол»»

Возраст детей: 11 - 15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Манин Сергей Владимирович,
учитель физической культуры

с. Каликино

2021 год

1. Планируемые образовательные результаты

В ходе освоения содержания программы обучающиеся **освоят:**

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

По итогам освоения программы обучающиеся **научатся:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

2. Содержание программы курса «Основы дорожной безопасности»

Вводное занятие (4 часа)

Теория. Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола. Волейбол в России. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

Общая и специальная физическая подготовка (22 часа)

Теория: понятие о физической подготовке, развитии физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

Практика: упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов, сгибание рук в упоре лёжа, в парах, упражнения для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза, на гимнастической стенке, бег с ускорениями, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка.

Техника игры в волейбол (24 часа)

Теория: понятие о технике игры в волейбол, основные технические приёмы: стойки, перемещения, подачи, приём, нападающие удары, блокирование. Передача мяча двумя руками сверху - один из основных элементов техники волейбола, который даёт возможность выполнять различные упражнения, а также играть через сетку. Передача и приём мяча снизу позволяет выполнить точную передачу партнёру для организации эффективной атаки команды противника и является залогом успешных командных действий. Нижняя прямая подача.

Практика: обучение технике игры - передачи и приёма мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки волейболиста,

изучение плакатов, фотографий, просмотр видеофильмов. Положение рук и ног, туловища и согласованность движений при передаче. Подбрасывание и ловля мяча, работа в парах с партнёром, передачи мяча в стену и над собой на месте и в движении. Игра «Пионербол», эстафеты с передачей мячей. Имитационные упражнения, в которых уточняют положения рук и ног (накладывание одной ладони на другую), одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с активной работой ног. Освоение передачи мяча на месте и в движении в паре с партнёром (набрасывание мяча для приёма двумя руками снизу). Передача над собой снизу, передача партнёру сверху. Имитация подачи, подачи точно в партнёра, через сетку, в разные части площадки.

Тактическая подготовка (16 часов)

Теория: понятие о тактике игры; индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. Умение занять исходное положение для выполнения какого-либо действия, выбрать способ отбивания мяча через сетку, направить мяч в определённую зону площадки противника. Умение определить возможное направление полёта мяча и своевременно выйти на мяч для его приёма, применять верхнюю или нижнюю передачу мяча в соответствии с игровой обстановкой.

Практика: разучивание простейших тактических комбинаций в игре. Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или 2. Передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку. Страховка игрока, принимающего мяч от противника.

Контрольные игры, посещение соревнований (6 часов)

Теория: установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр; план игры команды и задания отдельным игрокам; выводы по игре.

Практика: участие в контрольных играх.

3. Учебно-тематический план курса «Основы техники игры «Волейбол»»

№ п/п	Наименование курса	Количество учебных часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	История возникновения и развития волейбола. Волейбол в России. Гигиена. Травматизм.	4	2	2
3.	Общая и специальная физическая подготовка	22	4	18
4.	Техническая подготовка	24	7	17
5.	Тактическая подготовка	16	3	13
	Контрольные игры, посещение соревнований	6		6
	Итого:	72	16	56

4. Календарно – тематический план

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения
1.	1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола.	02.09
2.	1	Волейбол в России. История развития волейбола в России.	03.09

3.	1	Перемещения и стойки волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху и снизу двумя руками.	09.09
4.	1	Гигиена, врачебный контроль.	10.09
5.	1	Самоконтроль, предупреждение травматизма.	16.09
6.	1	Перемещения и стойки волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху и снизу двумя руками.	17.09
7.	1	Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	23.09
8.	1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	24.09
9.	1	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	30.09
10.	1	Двухсторонняя контрольная игра.	01.10
11.	1	Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию.	07.10
12.	1	Учебная игра	08.10
13.	1	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию.	14.10
14.	1	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	15.10
15.	1	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию.	21.10
16.	1	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	22.10
17.	1	Развитие прыгучести . Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	28.10
18.	1	Учебно–тренировочная игра.	29.10
19.	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование.	11.11
20.	1	Двухсторонняя игра.	12.11
21.	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование.	18.11
22.	1	Двухсторонняя игра.	19.11
23.	1	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий.	25.11
24.	1	Учебная игра	26.11
25.	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	02.12
26.	1	Приемы и передачи мяча.	03.12
27.	1	Учебная игра	19.12
28.	1	Развитие выносливости посредством лыжной подготовки.	10.12
29.	1	Эстафеты на лыжах.	16.12
30.	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры.	17.12
31.	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	23.12

32.	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	24.12
33.	1	Совершенствование навыков защитных действий.	30.12
34.		Совершенствование техники нижней прямой подачи.	13.01
35.	1	Обучение командным тактическим действиям в нападении.	14.01
36.	1	Совершенствование прямого нападающего удара.	20.01
37.	1	Развитие прыгучести.	21.01
38.	1	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.	27.01
39.	1	Двухсторонняя игра в волейбол.	28.01
40.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	03.02
41.	1	Учебно – тренировочная игра.	04.02
42.	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	10.02
43.	1	Учебно-тренировочная игра.	11.02
44.		Учебно-тренировочная игра.	17.02
45.	1	Развитие силовых качеств.	18.02
46.	1	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	24.02
47.	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры.	25.02
48.	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	03.03
49.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	04.03
50.	1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	10.03
51.	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	11.03
52.	1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	17.03
53.		Учебная тренировочная игра	18.03
54.	1	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	24.03
55.	1	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	25.03
56.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	31.03
57.	1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная тренировочная игра	01.04

58.	1	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	07.04
59.	1	Двухсторонняя контрольная игра.	08.04
60.	1	Развитие силовых качеств.	14.04
61.	1	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	15.04
62.	1	Групповые тактические действия в нападении.	21.04
63.	1	Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	22.04
64.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	28.04
65.	1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра	29.04
66.	1	Двухсторонняя игра.	06.05
67.	1	Двухсторонняя игра.	12.05
68.	1	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	13.05
69.	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	19.05
70.	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры.	20.05
71.	1	Итоговое занятие. Соревнование	26.05
72.	1	Итоговое занятие. Соревнование	27.05