

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА- ДОНУ
«ШКОЛА № 105»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

Протоколот « ___ » _____ 202_г.

№ _____

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета

Протоколот « ___ » _____ 202_г.

№ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа № 105

Приходько Н.В.

Приказот« ___ » _____ 202_г.

№ _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Форма реализации

программы: разноуровневая

Возраст детей: от 12 до 17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Сабина Е. С., учитель
физической культуры, педагог
дополнительного образования

г. Ростов-на-Дону
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	Error! Bookmark not defined.
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	7
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	Error! Bookmark not defined.
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	7

Пояснительная записка

Актуальность. Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в

организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые

сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры

Цель:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приемами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту

движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю,

дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и

духовные силы,

- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а

иногда и боязнь.

Механизм реализации программы кружка спортивных игр «волейбол»:

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу

занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи кружка заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков,

воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников

Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям

физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных

Отличительные особенности программы, новизна Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Направленность физкультурно-спортивная

Тип Командная спортивная игра

Вид модифицированная

Уровень освоения Базовый

Цель данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка, приобщение к игровым видам спорта.

Задачи:

обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Прогнозируемые результаты освоения программы обучающимися по уровням

Личностные.

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Овладеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

1. Научатся самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
5. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
6. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
7. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты: 1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять индивидуальные комплексы упражнений для осуществления оздоровительной гимнастики, использования

закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

2. Научатся составлять планы занятий в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий и по развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Объем и срок освоения программы 1 год, 74 часа.

Режим занятий 2 часа в неделю

Наполняемость группы 25 человек

Тип занятий Командная спортивная игра

Форма обучения групповая

Виды занятий учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

Адресат программы(12-17 лет)

Краткое описание возрастных психофизиологических особенностей детей, которым адресовано содержание программы В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Формы и средства контроля эффективности реализации программы.

Соревнования, учебно-тренировочные занятия, игры, беседы.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

У№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1 / Модуль «Основы знаний»					
1.1	Тема Из истории волейбола. Правила игры	2ч		2ч	игра
1.2	Тема				
Раздел 2 / Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»					
2.1	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»		1	1	игра
2.2	Стойка игрока. Перемещение в сойке		1	1	игра
2.3.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		1	1	игра
2.4	Приём мяча двумя руками снизу		1	1	игра
2.5.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.		1	1	игра
2.6	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		1	1	игра
2.7	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		1	1	игра
2.8	Позиционное нападение. Учебная игра		1	1	игра
2.9.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		1	1	игра
2.10	Учебная игра. Развитие координационных способностей		1	1	игра
2.11	Учебная игра. Развитие координационных способностей		1	1	игра
2.12	Учебная игра. Развитие координационных способностей		1	1	игра
2.13	Учебная игра. Развитие координационных способностей		1	1	игра
2.14	Учебная игра. Развитие координационных способностей		1	1	игра

2.15	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		1	1	игра
2.16	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		1	1	игра
2.17	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		1	1	игра
2.18	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		1	1	игра
2.19	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам		1	1	игра
2.20	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		1	1	игра
2.21	Повторный инструктаж по технике безопасности		1	1	игра
2.22	Двусторонняя игра		1	1	игра
2.23	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»		1	1	игра
2.24	Техника приема и передача мяча.		1	1	игра
2.25	Игра «пионербол»		1	1	игра
2.26	Стойка игрока.		1	1	игра
2.27	Перемещение в сойке		1	1	игра
2.28	Стойка игрока.		1	1	игра
2.29	Перемещение в сойке		1	1	игра
2.30	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		1	1	игра
2.31	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		1	1	игра
2.32	Приём мяча двумя руками с низу		1	1	игра
2.33	Приём мяча двумя руками снизу		1	1	игра
2.34	Верхняя передача мяча в парах, тройках.		1	1	игра
2.35	Верхняя передача мяча в парах, тройках.		1	1	игра
2.36	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		1	1	игра
2.37	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		1	1	игра
2.38	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		1	1	игра

2.39	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		1	1	игра
2.40	Позиционное нападение. Учебная игра		1	1	игра
2.41	Позиционное нападение. Учебная игра		1	1	игра
2.42	Приём мяча двумя руками снизу		1	1	игра

Раздел 3 /Модуль

Техника и тактика игры»

3.1.	Позиционное нападение. Учебная игра		1	1	игра
3.2	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		1	1	игра
3.3	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		1	1	игра
3.4	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		1	1	игра
3.5	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		1	1	игра
3.6	Верхняя подача мяча		1	1	игра
3.7.	Верхняя подача мяча		1	1	игра
3.8	Верхняя подача мяча		1	1	игра
3.9	Нижняя подача мяча		1	1	игра
3.10	Нижняя подача мяча		1	1	игра
3.11	Нижняя подача мяча		1	1	игра
3.12	Двухсторонняя игра с элементами волейбола		1	1	игра
3.13	Двухсторонняя игра с элементами волейбола		1	1	игра
3.14	Двухсторонняя игра с элементами волейбола		1	1	игра
3.15	Верхняя подача, нижний прием		1	1	игра
3.16	Верхняя подача, нижний прием		1	1	игра
3.17	Верхняя подача, нижний прием		1	1	игра
3.18	Нападающий удар, нижний прием		1	1	игра
3.19	Нападающий удар,		1	1	игра

	нижний прием				
3.20	Нападающий удар, нижний прием		1	1	игра
3.21	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		1	1	игра
3.22	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		1	1	игра
3.23	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		1	1	игра
3.24	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		1	1	игра
3.35	Соревнование в группах		1	1	игра
3.26	Соревнование в группах		1	1	игра
3.27	Соревнование в группах		1	1	игра
3.28	Соревнования.		3	3	игра

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	42
3	Специальная подготовка тактическая	24
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	6

Тематика занятий: Теория (2 часа). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (42 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (24 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (6 часов)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м бх5м на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2)

выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В основу курса заложен системно – деятельностный подход, который обеспечивает:

- формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;
- активную учебно – познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательного процесса с учетом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»; - соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
 - программа деятельности спортивного кружка;
 - тематического планирования кружка спортивных игр: «волейбол».
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов. Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

V. Литература для учителя

1. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

3 Внеурочная деятельность учащихся по волейболу, 5-11 классах Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В Маслов. Москва, «Просвещение» 2012.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.	Дата проведения 1 группа	Дата проведения 2 группа
1.	Модуль «Основы знаний». Из истории волейбола. Правила игры	2ч	Правила игры	05.09	01.09
				05.09	01.09
2.	Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»	1 ч	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	12.09	08.09
3.		1 ч	Стойка игрока. Перемещение в сойке	12.09	08.09
4.		1 ч	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	19.09	15.09
5.		1 ч	Приём мяча двумя руками снизу	19.09	15.09
6.		1 ч	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	26.09	22.09
7.		1 ч	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	26.09	22.09
8.		1 ч	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	03.10	29.09
9.		1 ч	Позиционное нападение. Учебная игра	03.10	29.09
10.		1 ч	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	10.10	06.10
11.		1 ч	Учебная игра. Развитие координационных способностей	10.10	06.10
12.		1 ч	Учебная игра. Развитие координационных способностей	17.10	13.10
13.		1 ч	Учебная игра. Развитие координационных способностей	17.10	13.10
14.		1 ч	Учебная игра. Развитие координационных способностей	24.10	20.10
15.		1 ч	Учебная игра. Развитие координационных способностей	24.10	20.10

16.		1 ч	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	31.10	27.10
17.		1 ч	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	31.10	27.10
18.		1 ч	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	07.11	03.11
19.		1 ч	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	07.11	03.11
20.		1 ч	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	14.11	10.11
21.		1 ч	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	14.11	10.11
22.		1 ч	Повторный инструктаж по технике безопасности	21.11	17.11
23.		1 ч	Двусторонняя игра	21.11	17.11
24.		1 ч	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	28.11	24.11
25.		1 ч	Техника приема и передача мяча.	28.11	24.11
26.		1 ч	Игра «пионербол»	05.12	01.12
27.		1 ч	Стойка игрока.	05.12	01.12
28.		1 ч	Перемещение в сойке	12.12	08.12
29.		1 ч	Стойка игрока.	12.12	08.12
30.		1 ч	Перемещение в сойке	19.12	15.12
31.		1 ч	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	19.12	15.12
32.		1 ч	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	26.12	22.12
33.		1 ч	Приём мяча двумя руками с низу	26.12	22.12
34.		1 ч	Приём мяча двумя руками снизу	09.01	29.12
35.		1 ч	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	09.01	29.12
36.		1 ч	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	16.01	12.01
37.		1 ч	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	16.01	12.01
38.		1 ч	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	23.01	19.01
39.		1 ч	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	23.01	19.01
40.		1 ч	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	30.01	26.01
41.		1 ч	Позиционное нападение.	30.01	26.01

			Учебная игра		
42.		1 ч	Позиционное нападение. Учебная игра	06.02	02.02
43.		1 ч	Приём мяча двумя руками снизу	06.02	02.02
44.		1 ч	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	13.02	09.02
45.	Модуль Техника и тактика игры»	1 ч.	Позиционное нападение. Учебная игра	13.02	09.02
46.		1 ч.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	20.02	16.02
47.		1 ч.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	20.02	16.02
48.		1 ч.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	27.02	01.03
49.		1 ч.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	27.02	01.03
50.		1 ч.	Верхняя подача мяча	05.03	15.03
51.		1 ч.	Верхняя подача мяча	05.03	15.03
52.		1 ч.	Верхняя подача мяча	12.03	22.03
53.		1 ч.	Нижняя подача мяча	12.03	22.03
54.		1 ч.	Нижняя подача мяча	19.03	29.03
55.		1 ч.	Нижняя подача мяча	19.03	29.03
56.		1 ч.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	26.03	05.04
57.		1 ч.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	26.03	05.04
58.		1 ч.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	02.04	12.04
59.		1 ч.	Верхняя подача, нижний прием	02.04	12.04
60.		1 ч.	Верхняя подача, нижний прием	09.04	19.04
61.		1 ч.	Верхняя подача, нижний прием	09.04	19.04
62.		1 ч.	Нападающий удар, нижний прием	16.04	26.04
63.		1 ч.	Нападающий удар, нижний прием	16.04	26.04
64.		1 ч.	Нападающий удар, нижний прием	23.04	03.05

65.		1 ч.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	23.04	03.05	
66.		1 ч.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	07.05	17.05	
67.		1 ч.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	07.05	17.05	
68.		1 ч.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	14.05	24.05	
69.		1 ч.	Соревнование в группах	14.05	24.05	
70.		1 ч.	Соревнование в группах	21.05	31.05	
71.		3 ч.	Соревнования.	21.05	31.05	
					28.05	
					28.05	