МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №313

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете

Протокол № 5 от 22.05.2026

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ № 313
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

_____В.Ю.Морозова
Приказ № 259-УЧ
от 25.05.2026

Морозова
Вера
Юрьевна

Подписано цифровой подписью: Морозова Вера Юрьевна
Дата: 2026.11.10 16:14:56 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Волейбол»

для обучающихся 7-8 классов

(ID 11333224)

г. Санкт-Петербург 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база.

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287;
- Федеральной образовательной программы основного общего образования, утверждённой приказом Минпросвещения РФ от 18.05.2023 № 370;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения»;
- Программы воспитания образовательной организации.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛ

Программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности. Она ориентирована на обучающихся 7–8 классов, проявляющих интерес к игровой спортивной деятельности, и реализуется в течение двух лет. Волейбол — один из самых массовых и доступных видов спорта. Он развивает координацию, ловкость, быстроту реакции, прыгучесть, выносливость, а также воспитывает коллективизм, дисциплинированность, волю и целеустремлённость. Специфика волейбола — чередование кратковременных игровых действий в условиях дефицита времени и пространства, что формирует способность к быстрому принятию решений. Программа построена по принципу **от простого к сложному**: в 7 классе закладываются основы техники и тактики, в 8 классе происходит совершенствование и углубление навыков с включением более сложных тактических комбинаций и игровых ситуаций. Занятия носят практико-ориентированный характер: не менее 80% времени отводится на практическую работу в зале.

Структура программы предусматривает четыре взаимосвязанных компонента:

1. **Теоретическая подготовка**— знания о правилах, гигиене, истории, основах судейства.
2. **Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)**— развитие физических качеств, специфичных для волейбола.

3. **Технико-тактическая подготовка**— освоение и совершенствование технических приёмов и тактических действий.
4. **Соревновательная деятельность**— контрольные игры, соревнования, сдача нормативов.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛ

Цели программы

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через систематические занятия волейболом, приобщение к здоровому образу жизни и развитие физических, личностных и коммуникативных качеств.

Задачи программы

Образовательные:

- обучить основным техническим приёмам волейбола (стойки и перемещения, передачи, подачи, приём мяча, нападающий удар, блокирование);
- сформировать представление об индивидуальных и групповых тактических действиях в нападении и защите;
- познакомить с правилами соревнований и основами судейства.

Развивающие:

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость, координацию, гибкость, прыгучесть;
- развивать скоростно-силовые способности и быстроту ответных действий;
- формировать способность к тактическому мышлению в игровых ситуациях.

Воспитательные:

- воспитывать командный дух, взаимовыручку, дисциплинированность;
- формировать культуру fair play — честной игры, уважения к сопернику, партнёру и судье;
- формировать потребность в здоровом образе жизни и регулярных занятиях спортом.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье обучающихся;
- формировать навыки самоконтроля и гигиены физкультурно-спортивной деятельности;
- предупреждать травматизм.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Срок реализации программы: 2 год, программа рассчитана на 68 часов (34 часа в год, 1 час в неделю), реализуется в 7-8 классах ГБОУ СОШ №313.Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольнойспортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательногопроцесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватныхвозрастным возможностям занимающихся.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛ

Основная форма — **учебно-тренировочное занятие** продолжительностью 45 минут. Структура занятия: разминка (10–12 мин), основная часть (25–28 мин), заключительная часть (5 мин).

Используются следующие методы:

- **словесные**— объяснение, рассказ, беседа, разбор игровой ситуации;
- **наглядные**— показ упражнения учителем или подготовленным обучающимся, просмотр видеоматериалов;
- **практические**— упражнение повторительным и игровым методом, соревновательный метод, круговая тренировка.

Формы организации: фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная.

Материально-техническое обеспечение.

- Спортивный зал;
- волейбольные мячи (из расчёта 1 мяч на 2 обучающихся);
- волейбольная площадка с разметкой и сеткой;
- гимнастические маты, скакалки, набивные мячи (1–2 кг);
- гимнастическая стенка;
- секундомер, свисток, рулетка;
- демонстрационные таблицы и плакаты по технике волейбола;
- ЦОР: видеоматериалы по технике и тактике волейбола.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛ

7 КЛАСС

Содержание 7 класса (первый год обучения, 34 часа)

Раздел 1. Основы знаний (3 часа)

История возникновения и развития волейбола в России и мире. Цели и задачи курса. Влияние занятий волейболом на организм. Гигиена занимающихся, врачебный и педагогический контроль, самоконтроль. Предупреждение травматизма. Правила игры в мини-волейбол и классический волейбол. Основа методики судейства. Жесты судьи. Техника безопасности на занятиях.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (8 часов)

ОФП: упражнения для развития быстроты (бег 15–30 м, челночный бег, ускорения из различных исходных положений); силы (упражнения с набивными мячами, отжимания, приседания, упражнения на гимнастической стенке); ловкости (акробатические упражнения, кувырки, перевороты); выносливости (кроссовый бег, подвижные игры); гибкости (упражнения на растягивание, наклоны, шпагат).

СФП: упражнения для развития быстроты ответных реакций (реакция на зрительный и слуховой сигнал); упражнения для развития прыгучести (прыжки через скакалку, выпрыгивания вверх, прыжки в длину с места, многоскоки); упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач и приёма мяча (имитация передач с резиновыми амортизаторами, броски набивного мяча из-за головы).

Раздел 3. Техника и тактика игры (15 часов)

Стойки и перемещения: стойка волейболиста (высокая, средняя, низкая); перемещения в стойке приставными шагами (правым, левым боком, лицом вперёд, спиной вперёд); бег, остановки, повороты, прыжки вверх; сочетание способов перемещений.

Передача мяча: верхняя передача мяча двумя руками вперёд-вверх в опорном положении над собой; передача у стены; передача в парах (на месте и после перемещения); передача в тройках; передача через сетку; верхняя передача за голову.

Приём мяча: нижняя передача (приём) мяча двумя руками над собой; приём снизу в парах; приём мяча снизу и сверху двумя руками; приём мяча с подачи.

Подача мяча: нижняя прямая подача; нижняя боковая подача; верхняя прямая подача (ознакомление); подача в обозначенные зоны.
Нападающий удар: имитация прямого нападающего удара (без мяча и по подвесному мячу); подводящие упражнения; броски набивного мяча через сетку в прыжке; прямой нападающий удар по мячу на тренажёре и с передачи.
Блокирование: ознакомление с одиночным блокированием; имитация блокирования; одиночное блокирование по ходу мяча.
Тактика: индивидуальные тактические действия в нападении (выбор места для выполнения передачи, направление передачи); индивидуальные тактические действия в защите (выбор места для приёма мяча, страхование); знакомство с расстановкой игроков на площадке.

Раздел 4. Контрольные игры и соревнования (4 часа)

Двусторонние учебные игры (4 × 4, 6 × 6) по упрощённым правилам. Соревнования в группе. Установка игрокам перед играми. Разбор проведённых игр.

Раздел 5. Контрольные испытания (3 часа)

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовленности.

Раздел 6. Итоговое занятие (1 час)

Подведение итогов года. Рефлексия. Награждение.

8 КЛАСС

Содержание 8 класса (второй год обучения, 34 часа)

Раздел 1. Основы знаний (2 часа)

Развитие волейбола в России. Крупнейшие соревнования. Правила соревнований по волейболу (углублённо): замена игроков, timeouts, переходы, санкции, регистрация. Организация и проведение соревнований. Основы методики судейства (практика). Тактические системы игры. Техника безопасности.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (7 часов)

ОФП: упражнения для развития быстроты (бег 20–40 м, челночный бег 3 × 10 м, рывки с изменением направления); силы (упражнения с отягощениями, многоскоки, упражнения с набивными мячами 2 кг); ловкости (акробатические комбинации, упражнения на координацию); выносливости (кроссовый бег до 1000 м, подвижные игры повышенной интенсивности); гибкости (динамические и статические упражнения).

СФП: упражнения для развития прыгучести (серия прыжков через барьеры, прыжки с места и с разбега, выпрыгивания после спрыгивания); быстроты ответных реакций (упражнения с внезапной сменой направления и скорости); специальной выносливости волейболиста (серии игровых упражнений с короткими интервалами отдыха); взрывной силы (рывки, старты, спринты с резиновыми амортизаторами).

Раздел 3. Техника и тактика игры (16 часов)

Стойки и перемещения: совершенствование всех способов перемещений; сочетание перемещений с техническими приёмами; быстрые переключения от нападения к защите и наоборот.

Передача мяча: совершенствование верхней передачи двумя руками (в опоре и в прыжке); передача из глубины площадки; передача в зону нападающего удара; передача со сменой темпа; передача в движении.

Приём мяча: совершенствование приёма снизу двумя руками; приём мяча, летящего с большой скоростью; приём мяча с подачи (верхняя прямая); приём с падением (ознакомление).

Подача мяча: закрепление верхней прямой подачи; верхняя боковая подача (ознакомление); подача по зонам и с разной силой; планирующая подача (ознакомление).

Нападающий удар: совершенствование прямого нападающего удара; нападающий удар с переводом (вправо, влево); нападающий удар по ходу; обманный удар (сброс).

Блокирование: закрепление одиночного блокирования; разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём); блокирование по ходу и с переводом; страховка при блокировании.

Тактика нападения: индивидуальные тактические действия (выбор способа нападающего удара, обман); групповые тактические действия (взаимодействие нападающих между собой, взаимодействие пасующего с нападающими); командные тактические действия (системы игры в нападении).

Тактика защиты: индивидуальные тактические действия в защите (выбор позиции для приёма, блокирования, страхования); групповые тактические действия (взаимодействие блокирующих с защитниками, страховка); командные тактические действия (системы игры в защите).

Раздел 4. Контрольные игры и соревнования (4 часа)

Двусторонние игры (6 × 6) по официальным правилам. Соревнования между группами. Установка на игру. Разбор игр. Анализ действий команды и отдельных игроков.

Раздел 5. Контрольные испытания (3 часа)

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности.

Раздел 6. Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов. Турнир на звание лучшего игрока. Рефлексия. Награждение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты для 7 класса

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности к саморазвитию и самообразованию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе игровой деятельности;
- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом и спортом вообще;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе;
- формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- развитие воли, целеустремлённости, дисциплинированности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать задачи;
- умение планировать пути достижения целей, выбирать средства и методы;
- умение осуществлять контроль и самооценку своей деятельности;
- умение работать в команде, распределять роли в игровой деятельности;
- умение адекватно оценивать собственные возможности и результаты;
- развитие мотивации к достижению поставленных целей.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- выполнять стойки и перемещения волейболиста (приставными шагами в разных направлениях, бег с остановками и поворотами);
- выполнять верхнюю передачу мяча двумя руками над собой, в парах, через сетку;
- выполнять нижнюю передачу (приём) мяча двумя руками;
- выполнять нижнюю прямую подачу;
- выполнять подводящие упражнения к нападающему удару и одиночному блокированию;
- применять индивидуальные тактические действия в простых игровых ситуациях;
- играть по упрощённым правилам (4 × 4, 6 × 6);
- соблюдать правила техники безопасности;

- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять прямой нападающий удар с передачи;
- выполнять одиночное блокирование;
- судить учебные игры.

Планируемые результаты для 8 класса

Личностные результаты:

- сформированность ценностного отношения к физической культуре и спорту как средствам сохранения и укрепления здоровья;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои действия и поведение;
- формирование эстетического отношения к технике выполнения физических упражнений;
- формирование культуры спортивного поведения — уважения к сопернику, партнёру, судье;
- развитие лидерских качеств и умения брать ответственность за командный результат;
- формирование готовности к преодолению трудностей и волевых усилий.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать и корректировать тактику действий в игровых ситуациях;
- умение анализировать игровой эпизод и принимать решение в условиях дефицита времени;
- умение осуществлять взаимный контроль и самооценку в командной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество со сверстниками, распределять функции в команде;
- умение работать с информацией о технике и тактике волейбола (видеоанализ, разбор схем);
- развитие способности к рефлексии игровой деятельности.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- выполнять верхнюю передачу мяча двумя руками в движении, из глубины площадки, в зону нападающего удара;
- выполнять передачу мяча в прыжке;

- выполнять приём мяча снизу двумя руками от подачи (в том числе верхней прямой);
- выполнять верхнюю прямую подачу по зонам;
- выполнять прямой нападающий удар с передачи, с переводом вправо и влево;
- выполнять обманный удар (сброс);
- выполнять одиночное блокирование по ходу;
- выполнять групповое блокирование (вдвоём);
- применять групповые тактические действия в нападении и защите;
- играть по официальным правилам волейбола (6 × 6);
- осуществлять судейство учебных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять верхнюю боковую подачу;
- выполнять приём мяча с падением;
- выполнять нападающий удар со сложных передач (с отклонением, за голову);
- взаимодействовать в команде по тактическим системам игры;
- организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	3	Волейбол — цели и задачи курса. История волейбола. Техника безопасности Гигиена занимающихся, самоконтроль. Предупреждение травматизма Правила игры (мини-волейбол и классический волейбол). Жесты судьи	Беседа, рассуждения.	
2	Общая и специальная физическая подготовка	8	ОФП. Развитие быстроты. Развитие силы. Развитие ловкости. Развитие	Практическая работа	

			выносливости. Быстрота ответных реакций. Развитие прыгучести. Упражнения для передач и приёма. Круговая тренировка		
3	Техника и тактика игры	15	Стойка волейболиста. Перемещения. Сочетание способов перемещений. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Верхняя передача в парах на месте и после перемещения. Верхняя передача в тройках. Верхняя передача за	Практическая работа	

			голову. Передача с изменением высоты и направления		
4	Контрольные игры и соревнования	4	Двусторонняя учебная игра 4 × 4 по упрощённым правилам. Двусторонняя учебная игра 6 × 6 по упрощённым правилам. Соревнования в группе. Установка на игру. Разбор проведённых игр. Соревнования в группе	Практическая работа	
5	Контрольные испытания	3	Контроль по ОФП и по СФП. Контроль по технике.	Соревнование, беседа	
6	Итоговое занятие	1	Подведение итогов года.	Беседа, рефлексия	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	2	Развитие волейбола в России. Крупнейшие соревнования. Правила (углублённо)	Опрос	
2	Общая и специальная физическая подготовка	7	ОФП. Развитие быстроты. Развитие силы. Развитие ловкости. Развитие выносливости. Быстрота ответных реакций. Развитие прыгучести. Упражнения для передач и приёма. Круговая тренировка	Практическая работа	
3	Техника и тактика игры	16	Совершенствование перемещений. Переключения от нападения к защите и обратно.	Практическая работа	

			Передача из глубины площадки. Передача в зону нападающего удара. Приём с падением (ознакомление) Подача по зонам и с разной силой. Закрепление одиночного блокирования. Тактика нападения. Тактика защиты.		
4	Контрольные игры и соревнования	4	Двусторонняя игра 6 × 6 по официальным правилам. Судейство обучающимися. Соревнования между группами. Установка на игру Разбор игр. Анализ действий команды и отдельных игроков. Соревнования между группами (турнир на	Практическая работа	

			первенство)		
5	Контрольные испытания	3	Контроль по ОФП и по СФП. Контроль по технике.	Соревнование, беседа	
6	Итоговое занятие	2	Подведение итогов года.	Беседа, рефлексия	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Волейбол — цели и задачи курса. История волейбола. Техника безопасности	1	1	
2	Гигиена занимающихся, самоконтроль. Предупреждение травматизма	1	1	
3	Правила игры (мини-волейбол и классический волейбол). Жесты судьи	1	1	
4	ОФП. Развитие быстроты: бег 15–30 м, ускорения. Разминка волейболиста	1	1	
5	ОФП. Развитие силы: упражнения с набивными мячами,	1	1	

	отжимания, приседания			
6	ОФП. Развитие ловкости: акробатические упражнения, кувырки, перевороты	1	1	
7	ОФП. Развитие выносливости: подвижные игры, кроссовый бег	1	1	
8	СФП. Быстрота ответных реакций: реакция на зрительный и слуховой сигна	1	1	
9	СФП. Развитие прыгучести: прыжки через скакалку, выпрыгивания вверх	1	1	
10	СФП. Упражнения для передач и приёма: имитация, броски набивного мяча	1	1	
11	СФП. Комплексное развитие качеств. Круговая тренировка	1	1	
12	Стойка волейболиста (высокая, средняя,	1	1	

	низкая). Перемещения приставными шагами: правым, левым боком			
13	Перемещения: лицом вперёд, спиной вперёд. Бег, остановки, повороты, прыжки	1	1	
14	Сочетание способов перемещений. Перемещения с имитацией технических приёмов	1	1	
15	Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передача у стены	1	1	
16	Верхняя передача в парах на месте и после перемещения	1	1	
17	Верхняя передача в тройках. Передача через сетку	1	1	
18	Верхняя передача за голову. Передача с изменением высоты и направления	1	1	
19	Нижняя передача	1	1	

	(приём) мяча двумя руками над собой			
20	Приём снизу в парах. Приём мяча снизу и сверху двумя руками	1	1	
21	Приём мяча с подачи. Нижняя прямая подача	1	1	
22	Нижняя боковая подача. Подача в обозначенные зоны	1	1	
23	Имитация нападающего удара (без мяча). Броски набивного мяча через сетку в прыжке	1	1	
24	Прямой нападающий удар по подвесному мячу и с передачи	1	1	
25	Одиночное блокирование: имитация и выполнение по ходу мяча	1	1	
26	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Расстановка игроков	1	1	

27	Двусторонняя учебная игра 4 × 4 по упрощённым правилам	1	1	
28	Двусторонняя учебная игра 6 × 6 по упрощённым правилам	1	1	
29	Соревнования в группе. Установка на игру	1	1	
30	Разбор проведённых игр. Соревнования в группе	1	1	
31	Контроль по ОФП: челночный бег 3 × 10 м, прыжок в длину с места	1	1	
32	Контроль по СФП: прыжок вверх, бросок набивного мяча из-за головы	1	1	
33	Контроль по технике: верхняя передача над собой, нижняя прямая подача	1	1	
34	Подведение итогов года. Рефлексия. Награждение	1	1	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	34	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Развитие волейбола в России. Крупнейшие соревнования. Правила (углублённо): замены, timeouts, переходы, санкции. Техника безопасности	1	1	
2	Организация и проведение соревнований. Тактические системы игры. Практика судейства	1	1	
3	ОФП. Развитие быстроты: бег 20–40 м, челночный бег 3 × 10 м, рывки с изменением направления	1	1	
4	ОФП. Развитие силы: упражнения с набивными мячами 2 кг, многоскоки, отжимания	1	1	
5	ОФП. Развитие ловкости и координации: акробатические комбинации, упражнения на равновесие	1	1	

6	ОФП. Развитие выносливости: кроссовый бег до 1000 м, подвижные игры повышенной интенсивности	1	1	
7	СФП. Развитие прыгучести: серия прыжков через барьеры, спрыгивания и выпрыгивания	1	1	
8	СФП. Быстрота ответных реакций: упражнения со сменой направления и скорости. Взрывная сила	1	1	
9	СФП. Специальная выносливость волейболиста: серии игровых упражнений с короткими интервалами	1	1	
10	Совершенствование перемещений. Сочетание перемещений с техническими приёмами	1	1	
11	Переключения от нападения к защите и обратно. Быстрые перемещения в зоне	1	1	
12	Верхняя передача двумя руками в движении.	1	1	

	Передача из глубины площадки			
13	Передача в зону нападающего удара. Передача со сменой темпа. Передача в прыжке	1	1	
14	Совершенствование приёма снизу двумя руками. Приём мяча, летящего с большой скоростью	1	1	
15	Приём мяча с верхней прямой подачи. Приём с падением (ознакомление)	1	1	
16	Закрепление верхней прямой подачи. Подача по зонам и с разной силой	1	1	
17	Верхняя боковая подача (ознакомление). Планирующая подача (ознакомление)	1	1	
18	Совершенствование прямого нападающего удара. Удар по ходу	1	1	
19	Нападающий удар с переводом вправо и влево. Обманный удар (сброс)	1	1	
20	Закрепление одиночного	1	1	

	блокирования. Блокирование по ходу и с переводом			
21	Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании	1	1	
22	Тактика нападения: индивидуальные действия (выбор способа удара, обман)	1	1	
23	Тактика нападения: групповые действия (взаимодействие пасующего с нападающими)	1	1	
24	Тактика защиты: индивидуальные действия (позиция для приёма, блокирования, страхования)	1	1	
25	Тактика защиты: групповые действия (взаимодействие блокирующих с защитниками)	1	1	
26	Двусторонняя игра 6 × 6 по официальным правилам. Судейство обучающимися	1	1	

27	Соревнования между группами. Установка на игру	1	1	
28	Разбор игр. Анализ действий команды и отдельных игроков	1	1	
29	Соревнования между группами (турнир на первенство)	1	1	
30	Контроль по ОФП: челночный бег 3 × 10 м, прыжок в длину с места, отжимания	1	1	
31	Контроль по СФП: прыжок вверх с места, бросок набивного мяча 2 кг	1	1	
32	Контроль по технике: верхняя передача над собой, верхняя прямая подача, нападающий удар	1	1	
33	Турнир на звание лучшего игрока. Двусторонняя игра	1	1	
34	Подведение итогов. Рефлексия. Награждение	1	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	34	