

**Управление по образованию, опеке и попечительству
Администрации Кореневского района Курской области**
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шептуховская средняя общеобразовательная школа»
Кореневского района Курской области

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
объединения учителей
№ 1 от 30.08. 20 23г
Руководитель МО
_____/ Гракова Т.Н./

СОГЛАСОВАНА
с заместителем
директора по УВР
_____/ Сидорова И.В.
30.08.2023 г.

ПРИНЯТА
решением
педагогического совета
ОУ
Протокол № 1
От 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом
директора школы № 2-89
от 31.08. 2023г
Директор школы
_____/ Ткачева Л.М.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Уровень программы: стартовый

Срок реализации: 72 часа _

Возрастная категория: 12-17 лет

Разработчик:

Ковалёв Иван Анатольевич
педагог дополнительного образования

с. Шептуховка. 2023год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 - «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», 1.2.3685-21 от 28.01.2021г.;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» (Курская область), утвержден Советом по стратегическому развитию и проектам (программам) (протокол от 13.12.2018. № 8) (в редакции запроса на изменение от 29.12.2022 № Е2-47 2022/011);
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ».

Программа «Волейбол» адресована детям– подросткам 11-17 лет. И имеет физкультурно-спортивную направленность

Актуальность, педагогическая целесообразность программы:

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов 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 детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа кружка «Волейбол»,

направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

1.2 Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- развить координацию движений и основные физические качества.
- Способствовать повышению работоспособности учащихся,
- Развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.3 Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития
- знать правила личной гигиены, профилактику травматизма
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- играть в волейбол по упрощенным правилам.

1.4 Содержание программы:

Учебный план

| №п/п | Наименование темы | Количество часов | |
|------|---|------------------|----------|
| | | Теория | Практика |
| 1 | Техника перемещений | | 1 |
| 2 | Освоение техники приемов и передач мяча | 1 | 6 |

| | | | |
|---|---|---|-----------|
| 3 | Освоение техники подачи мяча и приема мяча | 1 | 21 |
| 4 | Нападающий удар. Блокирование | | 7 |
| 5 | Тактика игры в нападении | 1 | 12 |
| 6 | Тактика игры в защите | 1 | 11 |
| 7 | Овладение игрой и развитие психомоторных способностей | 1 | 9 |
| | | 5 | 67 |
| | Итого | | 72 |

Содержание учебного плана.

- Теория** 1. Краткие исторические сведения о возникновении игры.
 2. Сведения о строении и функциях организма человека.
 3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.
 4. Правила игры в волейбол.

Практика

Общая и специальная физическая подготовка

- Строевые упражнения.
- Гимнастические упражнения.
- Акробатические упражнения.
- Легкоатлетические упражнения.
- Подвижные игры.

Основы техники и тактики

- Техника нападения:* перемещения, стойки, передача мяча, подача мяча, нападающие удары.
- Техника защиты.*
- Тактика нападения:* а) индивидуальные действия; б) групповые действия; в) командные действия.
- Контрольные игры и соревнования.*
- Контрольные испытания.*

Физическая подготовка

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка

Задачи:

- Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма учащихся.
- Развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков.
- Укрепление систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в игре.

Средствами общей физической подготовки являются ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка

Задачи:

- Развитие физических качеств, специфических для игровой деятельности
- Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Техническая подготовка

Технику игры делят на технику нападения и защиты. Каждый из этих разделов состоит из двух групп: техники перемещений и техники действий с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

2.1 Календарный учебный график

| № п/п | Год обучения, уровень, | дата начала занятий | дата окончания занятий | количество учебных недель | Количество учебных дней | количество учебных часов | Режим занятий | Нерабочие праздничные дни | Срок проведения промежуточной аттестации |
|-------|------------------------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------|---|--|
| 1 | 1 год обучения, стартовый уровень, | 01.09.2023 | 31.05.2024 | 36 | 36 | 72 | 2 часа 1 раз в неделю | 4 ноября, 30 декабря-8 января, 8 марта, 23 февраля, 29 апреля – 1 мая, 9-10 мая | декабрь, май |

2.2 Оценочные материалы

Для оценки результативности учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» применяются следующие виды контроля универсальных учебных действий учащихся:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям — качество выполнения изучаемых на занятии приемов, операций и работы в целом; степень самостоятельности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные испытания по физической, специальной физической, технической и тактическим подготовкам

2.3 Формы аттестации

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы является уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

3. Условия реализации программы:

3.1 Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий должен быть зал минимальные размеры 24x12м. Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная- 1шт.
2. Гимнастические стенки-2 шт.
3. Гимнастические скамейки-3-4шт.
4. Гимнастические маты-3шт.
5. Скакалки-20шт.
6. Мячи волейбольные

3.2 Список литературы

1. Беляев В. И. Волейбол, М. Просвещение 2000 год.
2. Голомазов А. С. Ковалёв И. В. Мельников С.В. Волейбол в школе; М. ФКИС. 1999 год.
3. Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе, М.Просвещение 1997 год.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» М. Просвещение 2001 год.:

5. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под. редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г
6. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
7. О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт»
8. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М.1986г.
9. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт»,1978г.

4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

Воспитание на занятиях дополнительного образования преимущественно осуществляется через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Реализация воспитательного потенциала курсов внеурочной деятельности и дополнительного образования происходит в рамках следующих выбранных школьниками видов деятельности:

Физкультурно-спортивная деятельность. Курсы дополнительного образования, направленные на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

Цель – создание условий для усвоения детьми основных норм и правил поведения в обществе.

Задачи:

- вовлечь обучающихся в разнообразные мероприятия, направленные на расширение общекультурных компетенций;
- включить обучающихся в общение со сверстниками, построенное на принципах уважения и доброжелательности;
- расширить представление о составляющих позиции активного социально-ответственного гражданина, формирующейся на основе общих национальных нравственных ценностей: семья, природа, труд и творчество, социальная солидарность и других.

Формы и содержание деятельности: проводятся тематические беседы, конкурсы, викторины, организуются просмотры видеороликов и т.д.

Планируемые результаты

В результате освоения программы у обучающихся:

- будут расширены общекультурные компетенции;
- будет налажено общение со сверстниками, построенное на принципах уважения и доброжелательности;
- будут расширены представления о составляющих позиции активного социально-ответственного гражданина.

Работа с родителями/законными представителями

В рамках реализации программы организуется индивидуальная и коллективная работы с родителями (тематические беседы, консультации, родительские собрания, досуговые мероприятия).

Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

| Дела | Ориентировочное время проведения | Ответственные |
|----------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| Праздник «День Знаний» | Сентябрь | Педагог дополнительного образования |
| День учителя | Октябрь | Педагог дополнительного образования |
| День матери в России | Ноябрь | Педагог дополнительного образования |
| Новогодняя елка | Декабрь | Педагог дополнительного образования |
| День рождения школы | Январь | Педагог дополнительного образования |
| День Защитника Отечества | Февраль | Педагог дополнительного образования |
| Масленица | Февраль-март | Педагог дополнительного образования |
| Международный женский день | Март | Педагог дополнительного образования |
| День Земли | Апрель | Педагог дополнительного образования |
| День Победы | Май | Педагог дополнительного образования |

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год

| № п.п. | Дата (план) | Дата (факт) | Тема занятия | Кол-во часов | Место проведения | Форма/тип занятия | Форма контроля |
|--------|-------------|-------------|---|--------------|----------------------|---|-----------------------|
| 1 | | | Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 2 | | | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Учебная игра в волейбол. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 3 | | | Передача мяча двумя руками | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|----------------------|---|-----------------------|
| | | | сверху на месте над собой. Прием мяча двумя снизу. | | | | ы |
| 4 | | | Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча в прыжке через сетку. Учебная игра в волейбол. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 5 | | | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 6 | | | Передачи в четверках с перемещением. Учебная игра в волейбол. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 7 | | | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 8 | | | Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 9 | | | Прием мяча двумя снизу с подачи. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 10 | | | Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 11 | | | Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 12 | | | Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 13 | | | Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Учебная игра в волейбол. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 14 | | | Верхняя прямая подача на количество попаданий, | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----------------------|---|-----------------------|
| | | | указанным зонам. | | | | |
| 15 | | | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 16 | | | Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 17 | | | Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 18 | | | Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 19 | | | Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 20 | | | Верхняя прямая подача с вращением. Учебная игра в волейбол. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 21 | | | Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 22 | | | Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 23 | | | Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 24 | | | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 25 | | | Верхняя прямая подача в прыжке. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 26 | | | Прием мяча с подачи в зону 3. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и | контрольные |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|-------------------------|---|----------------------------------|
| | | | Учебно – тренировочная игра в волейбол. | | | практики) | норматив ы |
| 27 | | | Прием мяча двумя снизу с подачи. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольн ые норматив ы |
| 28 | | | Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольн ые норматив ы |
| 29 | | | Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольн ые норматив ы |
| 30 | | | Прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольн ые норматив ы |
| 31 | | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольн ые норматив ы |
| 32 | | | Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольн ые норматив ы |
| 33 | | | Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4 | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольн ые норматив ы |
| 34 | | | Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольн ые норматив ы |
| 35 | | | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольн ые норматив ы |
| 36 | | | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольн ые норматив ы |
| 37 | | | Блокирование нападающего удара | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольн ые норматив ы |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|----------------------|---|-----------------------|
| | | | (индивидуальное и групповое). | | | | |
| 38 | | | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 39 | | | Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 40 | | | Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 41 | | | Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 42 | | | Позиционное нападение из 3-й зоны. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 43 | | | Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 44 | | | Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 45 | | | Учебно – тренировочная игра с заданиями. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 46 | | | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 47 | | | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 48 | | | Учебно – тренировочная игра в волейбол с | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----------------------|---|-----------------------|
| | | | заданиями. | | | | ы |
| 49 | | | Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 50 | | | Выбор способа приема мяча. Учебно – тренировочная игра | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 51 | | | Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 52 | | | Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 53 | | | Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 54 | | | Система игры в защите «углом вперед». | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 55 | | | Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 56 | | | Система игры в защите «углом вперед». | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 57 | | | Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 58 | | | Система игры в защите «углом вперед». | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 59 | | | Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 60 | | | Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 61 | | | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 62 | | | Учебная игра в волейбол с заданиями. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--------------------------------------|---|----------------------|---|-----------------------|
| 63 | | | Учебная игра в волейбол с заданиями. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 64 | | | Учебная игра в волейбол с заданиями. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 65 | | | Учебная игра в волейбол с заданиями. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 66 | | | Учебная игра в волейбол с заданиями. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 67 | | | Учебная игра в волейбол с заданиями. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 68 | | | Учебная игра в волейбол с заданиями. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 69 | | | Учебная игра в волейбол с заданиями. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 70 | | | Учебная игра в волейбол с заданиями. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 71 | | | Учебная игра в волейбол с заданиями. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |
| 72 | | | Учебная игра в волейбол с заданиями. | 1 | Спортивный зал школы | комбинированное (сочетание теории и практики) | контрольные нормативы |