

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя
Социалистического Труда Н.Ф.Зыбанова с. Березняки муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

Утверждено

И.о.директора школы:

Кубеткина Е.А.

Приказ № 81-од от 28.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спортивный клуб ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень образования основное общее

5-9 классы

Согласовано

Заместитель директора по УВР

Молчанова О.А.

28.08.2026г.

Согласовано на заседании ШМО

Протокол № 2 от 28.08.2026г

Председатель ШМО Борисова Т.М.

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–9 классов общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы спортивной секции по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 371-ФЗ);

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства Просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями, утвержденными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 от 18.07.2022 № 568

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 12 июля 2023, № 74223),

- Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки;

- Устав ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки;

- Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

- Обучение технике и тактике игры в волейбол.

□ Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.

- Воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика программы «волейбол»

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить.

Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Место программы в учебном плане

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов, составлена в соответствии с возрастными особенностями и рассчитана на 68 часов в год в 5-8 классе и 1ч в 9 классе. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут, по 2 часа в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Волейбол».

Личностные результаты:

- Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
- Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
- Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности; - Формирование ценностных ориентаций;
- Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
- Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
- Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь);

ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

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

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

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.
 - Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - Умение 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;
 - Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
 - Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решение связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- планирование занятий специальными упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры
- изложение фактов истории развития игры «волейбол», характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление спортивной игры «волейбол» как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение тренировочных занятий с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении специальных упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых элементов волейбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

-проговаривать последовательность действий;

-уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, - уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность; средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

-учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

-добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания. Коммуникативные УУД:

-умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

-совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

-учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Содержание модуля «Волейбол»

Введение

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения).

Перемещение

в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём).

Страховка при блокировании.

Тактические игры Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности
5-9 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1	Основы знаний	- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности - чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; - положительное отношение к занятиям спортивными играми	<u>Ученик научится:</u> знать и соблюдать правила безопасности при занятиях волейболом; знать о состоянии и развитии волейбола в России; разбираться в терминологии волейбола. соблюдать правила здорового образа жизни. правилам игры. <u>Ученик получит возможность научиться:</u> измерять показатели развития физических качеств; проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке понимать терминологию игры в волейбол, жестикуляцию судей; организовывать и судить соревнования по волейболу. азбуке волейбола (основные технические приемы).	<u>Регулятивные:</u> вместе с тренером ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; <u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией
2	Овладение техникой	интерес к различным видам	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности при	<u>Регулятивные:</u> освоение начальных форм познавательной

	передвижений, остановок, поворотов и стоек	физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; • способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств	выполнении упражнений; выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) описывать технику упражнений <u>Ученик получит возможность научиться:</u> различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость); измерять показатели развития физических качеств; выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	и личностной рефлексии; овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; <u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией
3	Освоение техники приема и передач мяча	• способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх; описывать технику разучиваемых упражнений; выявлять характерные ошибки при	<u>Регулятивные:</u> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. <u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами

		посредством определения уровня развития физических качеств; эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях спортсменах;	выполнении упражнений. выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; выполнять передачу мяча над собой, то же через сетку; выполнять передачу мяч над собой, во встречных колоннах. выполнять отбивание мяча кулаком через сетку выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку выполнять передачу мяча сверху, стоя спиной к цели. совершенствовать технику приема и передач мяча <u>Ученик получит возможность научиться:</u> выполнять сочетание пройденных элементов передачи и приема мяча. взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
--	--	---	--	--

4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности; - установка на здоровый образ жизни; - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх; описывать технику разучиваемых упражнений; выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. совершенствовать технику верхней прямой подачи, совершенствовать технику верхней прямой подачи через сетку из-за лицевой линии, совершенствовать технику подачи мяча и приема подач. <u>Ученик получит возможность научиться:</u> совершенствовать технику нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки, совершенствовать технику верхней прямой подачи на количество попаданий на противоположную площадку, указанным зонам, приему подачи в зону 3. проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности	<u>Регулятивные:</u> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. <u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений. <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
5	Освоение техники	установка на здоровый образ	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности при	<u>Регулятивные:</u> освоение начальных форм познавательной

	прямого нападающего удара	жизни; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;	выполнении упражнений; совершенствовать технику нападающего удара описывать технику упражнений <u>Ученик получит возможность научиться:</u> играть в спортивные игры по упрощённым правилам; осуществлять судейство по волейболу организовывать и проводить спортивные игры с элементами соревновательной деятельности; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	и личностной рефлексии; вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности. <u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; владение специальной терминологией
6	Овладение техникой защитных действий	овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками; включаться в	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх; совершенствовать технику одиночного и группового блокирования описывать технику разучиваемых	<u>Регулятивные:</u> освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические

		общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	упражнений; выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности Играть по упрощенным правилам волейбола <u>Ученик получит возможность научиться:</u> организовывать и проводить спортивные игры с элементами соревновательной деятельности; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки играть в волейбол, применяя одиночное и групповое блокирование, страховку	особенности. <u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; владение специальной терминологией
7	Овладение тактикой игры в	проявлять дисциплинированность,	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх;	<u>Регулятивные:</u> освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

	нападении	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: совершенствовать тактику групповых действий: взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Играть по упрощенным правилам волейбола <u>Ученик получит возможность научиться:</u> играть в спортивные игры по правилам волейбола; взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; выполнять подачи в определенные зоны. совершенствовать командных тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. совершенствовать командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Играть в нападении в зоне 3	вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности. <u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; владение специальной терминологией
8	Овладение тактикой игры в защите	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх; выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и	<u>Регулятивные:</u> формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

		• способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;	игровой деятельности: играть в волейбол, выполняя игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках играть в волейбол с заданиями. Играть по упрощенным правилам волейбола <u>Ученик получит возможность научиться:</u> выбирать способы приема мяча взаимодействовать с игроками задней и передней линии. осуществлять судейство по волейболу организовывать и проводить спортивные игры с элементами соревновательной деятельности; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	определять наиболее эффективные способы достижения результата. <u>Познавательные:</u> владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. осмысливать правила игры; выполнять моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации; анализировать игровые ситуации. <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на занятии; уметь слушать и понимать других; уметь организовывать и проводить игру; последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
9	Овладение игрой и	• овладение навыками	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в	<u>Регулятивные:</u> формировать умения планировать,

	развитие психомоторных способностей.	сотрудничества со взрослыми и сверстниками; • толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; • осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения; • знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в	подвижных и спортивных играх; выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности; владеть игрой и комплексно развивать психомоторные способности Играть по упрощенным правилам волейбола <u>Ученик получит возможность научиться:</u> выбирать способы приема мяча взаимодействовать с игроками задней и передней линии. играть в спортивные игры, применяя систему игры в защите «углом вперед». осуществлять судейство по волейболу организовывать и проводить спортивные игры с элементами соревновательной деятельности; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; играть в товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <u>Познавательные:</u> владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. осмысливать правила игры; выполнять моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации; анализировать игровые ситуации. <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на занятии; уметь слушать и понимать других; уметь организовывать и проводить игру; последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
--	---	--	---	--

		игровых видах спортивной деятельности		хладнокровие, сдержанность, рассудительность
10	Овладение организаторскими умениями	• овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками; • толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; • осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегаю	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх; организовывать и судить учебно-тренировочные игры, соревнований между классами, комплектование команды, подготовка места проведения игры проводить разминку тренировочных занятий. организовывать и проводить спортивные игры с элементами соревновательной деятельности; Играть по упрощенным правилам волейбола <u>Ученик получит возможность научиться:</u> осуществлять судейство по волейболу принимать адекватные решения в судействе. организовывать судейство соревнований между классами, комплектовать команды, подготавливать места проведения игры, разрабатывать положение о соревнованиях, составлять расписание игр, оформлять ход и результат соревнований	<u>Регулятивные:</u> формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <u>Познавательные:</u> владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. осмысливать правила игры; выполнять моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации; анализировать игровые ситуации. <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других; уметь организовывать и проводить игру;

		щего поведения; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности		последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
--	--	---	--	--

Содержание учебного предмета/курса
5-9 класс

№	Название раздела	Содержание учебного предмета, курса	Формы организации занятий	Виды деятельности	Кол-во часов 5-8 кл	Кол-во часов 9 кл
	Основы знаний	Терминология избранной спортивной игры; техника, передачи, подачи, нападающего удара; тактика нападений и защиты. Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	Беседа	Познавательная -знакомятся с техникой безопасности на занятиях по волейболу	2	1
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,	Самостоятельные-тренировочные занятия Спортивно-тренировочные занятия	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений ознакомятся с техникой передвижений,	2	1

		остановки, ускорения)		остановок, поворотов и стоек		
	Освоение	Передача мяча сверху двумя руками на месте и	Спортивно-	Осваивают технику	12	6

	техники приема и передач мяча	после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	тренировочные занятия Собственно-спортивные формы соревновательные формы	приема и передачи мяча		
	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.	Спортивно-тренировочные занятия	знакомятся с техникой подачи мяча и приема подач.	12	6
	Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.	Спортивно-тренировочные занятия	знакомятся с техникой прямого нападающего удара	10	5
	Овладение техникой защитных действий	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.	Спортивно-тренировочные занятия Соревновательные формы	Знакомятся с техникой защитных действий через игру в волейбол	6	3
	Овладение тактикой игры в нападении	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с	Спортивно-тренировочные занятия	Знакомятся с тактикой игры в нападении через игру в волейбол	8	4

		игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Игра в нападении в зоне 3	Соревновательные формы			
	Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	Спортивно-тренировочные занятия Соревновательные формы	Знакомятся и совершенствуют тактику игры в защите с через игру в волейбол	8	4
	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	Спортивно-тренировочные занятия Соревновательные формы	Совершенствуют тактику игры в волейбол	4	2
.	Овладение организаторскими умениями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами, комплектование команды, подготовка места проведения игры Проведение разминки тренировочных занятий.	Спортивно-тренировочные занятия Соревновательные формы	Демонстрируют судейство игр в волейбол	4	2
	Итого: 10				68	34

Тематическое планирование
5-8 класс

№	Название темы	Рабочая программа воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол-во часов 5-8 кл	Кол-во часов 9 кл
1.	Основы знаний	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	2	1
2.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимноподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	2	1
3.	Освоение техники приема и передач мяча	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/s	12	6

			tar t/197163/		
4.	Освоение	Создание благоприятных условий для развития социально значимых	https://resh.edu.ru/su	12	6

	техники подачи мяча и приема подач.	отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир	bject/lesson/5580/star t/197163/ https://resh.edu.ru/su bject/lesson/3779/star t/169241/		
5.	Освоение техники прямого нападающего удара	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимно поддерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества	https://resh.edu.ru/su bject/lesson/5648/star t/226130/ https://resh.edu.ru/su bject/lesson/3755/star t/43584/	10	5
6.	Овладение техникой защитных действий	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир	https://resh.edu.ru/su bject/lesson/3735/star t/197217/ https://resh.edu.ru/su bject/lesson/3764/star t/43699/	6	3
7.	Овладение тактикой игры в нападении	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир	https://resh.edu.ru/su bject/lesson/4965/star t/90962/	8	4

8.	Овладение тактикой игры в защите	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/star/t/197243/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/star/t/78666/	8	4
----	----------------------------------	--	--	---	---

		доброжелательные и взаимно поддерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества			
9.	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью как залогоу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/star t/90962/	4	2
10.	Овладение организаторскими умениями	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью как залогоу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимно поддерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/star t/61611/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6103/star t/169361/	8	4
	Итого:10			68	34

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Список литературы

Учебно-методический комплекс

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983. 8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001

Интернет-ресурсы:

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6103/start/169361/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/>

Календарно-тематическое планирование Волейбол 5-8 класс 68 ч

№ п/п	Тема	Количество часов		Дата изучения	Электронные (цифровые) образов. ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
	Раздел 1. «Основы знаний» « Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек» 6 ч	6			
2	Ознакомление с содержанием учебной темы. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Организационные вопросы	2			
4	Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Контрольные тесты	2			
6	Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока приставными шагами. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2			
	Раздел 2. «Освоение техники приема и передач мяча» 18 ч	18			
8	Передача мяча сверху двумя руками на месте	2			
10	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	2			
12	Передачи мяча над собой. То же через сетку	2			
14	Передача мяч над собой, во встречных колоннах	2			
16	Многократный прием мяча снизу над собой	2			
18	Прием мяча снизу над собой. То же через сетку	2			
20	. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча с отскоком от сетки	2			
22	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	2			
24	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	2			

	Раздел 3. «Подача мяча и прием подачи» 14 ч	14			
26	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.	2			
28	Прием мяча, отраженного сеткой	2			
30	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	2			
32	Верхняя прямая подача.	2			
34	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.	2			
36	Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. 1	2			
38	Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку, указанным зонам.	2			
	Раздел 4. «Прямой нападающий удар» 12 ч	12			
40	Передача мяча сверху в прыжке	2			
42	Прямой нападающий удар после собственного подбрасывания мяча	2			
44	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	2			
46	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	2			
48	Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	2			
50	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.	2			
	Раздел 5. «Блокирование» 6ч	6			
52	Имитация блокирования нападающего удара	2			
54	Блокирование нападающего удара	2			
56	Индивидуальное и групповое блокирование нападающего удара Страховка.	2			

	Раздел 6. «Тактика игры в нападении и защите» 12 ч	12			
58	Выполнение подач в определенные зоны. 1 ч	2			
60	Групповые действия – взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4	2			
62	Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4	2			
64	Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	2			
66	Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии	2			
68	Система игры в защите «углом вперед».	2			

Календарно-тематическое планирование Волейбол 9 класс 34 ч

№ п/п	Тема	Количество часов		Дата изучения	Электронные (цифровые) образов. ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
	Раздел 1. «Основы знаний» « Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек» 3 ч	3			
1	Ознакомление с содержанием учебной темы. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Организационные вопросы	1			
2	Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Контрольные тесты	1			
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока приставными шагами. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1			
	Раздел 2. «Освоение техники приема и передач мяча» 9 ч	9			

4	Передача мяча сверху двумя руками на месте	1			
5	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1			
6	Передачи мяча над собой. То же через сетку	1			
7	Передача мяч над собой, во встречных колоннах	1			
8	Многократный прием мяча снизу над собой	1			
9	Прием мяча снизу над собой. То же через сетку	1			
10	. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча с отскоком от сетки	1			
11	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1			
12	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1			
	Раздел 3. «Подача мяча и прием подачи» 7 ч	7			
13	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.	1			
14	Прием мяча, отраженного сеткой	1			
15	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1			
16	Верхняя прямая подача.	1			
17	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.	1			
18	Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. 1	1			
19	Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку, указанным зонам.	1			
	Раздел 4. «Прямой нападающий удар» 6 ч	6			
20	Передача мяча сверху в прыжке	1			
21	Прямой нападающий удар после собственного подбрасывания мяча	1			
22	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1			

23	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1			
24	Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	1			
25	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.	1			
	Раздел 5. «Блокирование» 3ч	3			
26	Имитация блокирования нападающего удара	1			
27	Блокирование нападающего удара	1			
28	Индивидуальное и групповое блокирование нападающего удара Страховка.	1			
	Раздел 6. «Тактика игры в нападении и защите» 6 ч	6			
29	Выполнение подач в определенные зоны. 1 ч	1			
30	Групповые действия – взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4	1			
31	Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4	1			
32	Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	1			
33	Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии	1			
34	Система игры в защите «углом вперед».	1			