

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ  
РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 23 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО

на заседании методического  
объединения учителей  
гуманитарного цикла

Маркина И.А. Маркина  
Протокол от «30» августа  
2024 года № 2

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Горковенко Т.В. Горковенко

«30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

зам. директора по УВР

Горковенко Т.В. Горковенко

Приказ от «30» 08 2024 г.

№ 25/1

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5058735)

Внеурочной деятельности «Кружок волейбола»

для обучающихся 7-11 класса  
на 2024-2025 учебный год

Разработал:

Гома Денис Сергеевич

Горловка, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 5-9 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 № 317-осн;
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ №137», утвержденной приказом МАОУ «СОШ №137» от от24.08.2022 № 317-осн;
- Учебного плана основного общего образования на 2022/2023 учебный год МАОУ «СОШ №137», утвержденного приказом МАОУ «СОШ №137» от от24.08.2022 № 317-осн;
- Календарного учебного графика на 2022/2023 учебный год МАОУ «СОШ №137», утвержденного приказом МАОУ «СОШ №137» от. От 24.08.2022 № 317-осн;
- Положения о рабочей программе учебного предмета, учебного курса, курса внеурочной деятельности, утвержденного приказом МАОУ «СОШ №137» от от24.08.2022 № 317-осн;

Цели и задачи освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» соответствуют целям и задачам обучения и воспитания, определяемыми федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и не противоречат целям и задачам реализации основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ №137».

Согласно календарному учебному графику на 2022/2023 учебный год в 5-8 классах 35 учебных недель, в 9 классах – 34 недели. В соответствии с учебным планом среднего общего образования на 2021/2022 учебный год на изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» отводится 3 часа в неделю. Поэтому рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана в 5-8 классах на 105 учебных часов, в 9 классах 102 часа.

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

### **Задачи** программы:

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

Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

Формирование у обучающихся 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 обучающихся необходимых теоретических знаний.

Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Планируемые результаты**

**освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

#### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

### **Метапредметные результаты:**

#### **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;
- давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

#### **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;

#### **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).

#### **Предметные результаты:**

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
  - Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
  - Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
  - Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
  - Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
  - Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  - Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
  - Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
  - Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
  - В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
- По окончании года обучения учащиеся должны:
- Уметь играть по правилам;

- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- Освоить технику нападающего удара;
- Овладеть навыками судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;
- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Овладеть техникой блокировки в защите;
- Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении

### **Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

#### **Основы знаний:**

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол;

Места занятий, инвентарь.

#### **Общефизическая подготовка:**

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

#### **Стойки и перемещения.**

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

#### Тематическое планирование 5-8 классы

№ п/п	Наименование разделов (общих тем)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	1
2.	Практическая подготовка	104
	<b>Итого</b>	<b>105</b>

#### Тематическое планирование 9 классы

№ п/п	Наименование разделов (общих тем)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	1
2.	Практическая подготовка	101
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

#### Календарно – тематическое планирование 5-8 классы.

№ п/п	Сроки проведения		Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятий
	по плану	по факту			
1	1 неделя		Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медико-биологические исследования.	1	Лекция
2-3			ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическое занятие
4	2 неделя		Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	Практическое занятие
5-6			ОРУ. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическое занятие

7	3 неделя		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	Практическое занятие
8-9			ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	Практическое занятие
10	4 неделя		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	Практическое занятие
11-12			ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	Практическое занятие
13	5 неделя		ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1	Практическое занятие
14-15			Игровое занятие	2	Игра
16	6 неделя		Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практическое занятие
17-18			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
19	7 неделя		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практическое занятие
20-21			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
22	8 неделя		Эстафеты с различными способами перемещений	1	Практическое занятие
23-24			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
25	9 неделя		Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	Практическое занятие
26-27			ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
28	10 неделя		Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое занятие
29-30			ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое занятие

31	11 неделя		Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое занятие
32-33			ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое занятие
34	12 неделя		Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое занятие
35-36			ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое занятие
37	13 неделя		Передача двумя руками сверху на месте. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. подача мяча.	1	Практическое занятие
38-39			Игровая тренировка	2	Игра
40	14 неделя		Нижняя передача над собой	1	Практическое занятие
41-42			Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	2	Практическое занятие
43	15 неделя		Нижняя передача над собой	1	Практическое занятие
44-45			Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	2	Практическое занятие
46	16 неделя		Нижняя передача над собой	1	Практическое занятие
47-48			Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	2	Практическое занятие
49	17 неделя		Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое занятие
51-52			ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	Практическое занятие
53	18 неделя		Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое занятие
54-55			ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	Практическое занятие
56	19 неделя		Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое занятие

57-58			ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	Практическое занятие
59-61	20 неделя		Игровое занятие	3	Игра
62	21 неделя		Приём мяча с подачи у стены	1	Практическое занятие
63-64			Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра.	2	Практическое занятие
65-67	22 неделя		Подача и приём мяча в парах	3	Практическое занятие
68	23 неделя		Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра.	1	Практическое занятие
69			Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1	Практическое занятие
70			Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Практическое занятие
71-73	24 неделя		Игровое занятие	3	Игра
74	25 неделя		Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Практическое занятие
75-76			Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	2	Практическое занятие
77	26 неделя		Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного	1	Практическое занятие



			через сетку (сверху, снизу, с падением)		
78-79			Учебная игра	2	Игра
80	27 неделя		ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1	Практическое занятие
81-82			ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	2	Практическое занятие
83	28 неделя		Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	Практическое занятие
84-85			Учебная игра	2	Игра
86	29 неделя		Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	Практическое занятие
87-88			Учебная игра	2	Игра
89	30 неделя		Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1	Практическое занятие

90-91			Учебная игра	2	Игра
92	31 неделя		Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1	Практическое занятие
93-94			Учебная игра	2	Игра
95	32 неделя		Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	1	Практическое занятие
96-97			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2	Практическое занятие
98	33 неделя		Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	1	Практическое занятие
99-100			Учебная игра	2	Игра
101	34 неделя		Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.	1	Практическое занятие
102-103			Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.	2	Практическое занятие
104-105	35 неделя		Контрольный внутрисекционный турнир.	2	Игра
<b>Итого</b>				<b>105</b>	

№ п/п	Сроки проведения		Тема занятия	Количе ство часов	Форма проведени я занятий
	по плану	по факту			
1	1 неделя		Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медико-биологические исследования.	1	Лекция
2-3			ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическое занятие
4	2 неделя		Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Практическое занятие
5-6			ОРУ. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическое занятие
7	3 неделя		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Практическое занятие
8-9			ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	Практическое занятие
10	4 неделя		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Практическое занятие
11-12			ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	Практическое занятие
13	5 неделя		ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1	Практическое занятие
14-15			Игровое занятие	2	Игра
16	6 неделя		Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практическое занятие

17-18			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
19	7 неделя		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практическое занятие
20-21			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
22	8 неделя		Эстафеты с различными способами перемещений	1	Практическое занятие
23-24			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
25	9 неделя		Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	Практическое занятие
26-27			ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
28	10 неделя		Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое занятие
29-30			ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое занятие
31	11 неделя		Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое занятие
32-33			ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое занятие
34	12 неделя		Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое занятие
35-36			ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое занятие
37	13 неделя		Передача двумя руками сверху на месте. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. подача мяча.	1	Практическое занятие
38-39			Игровая тренировка	2	Игра
40	14 неделя		Нижняя передача над собой	1	Практическое занятие
41-42			Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	2	Практическое занятие
43	15 неделя		Нижняя передача над собой	1	Практическое занятие

44-45			Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	2	Практическое занятие
46	16	неделя	Нижняя передача над собой	1	Практическое занятие
47-48			Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	2	Практическое занятие
49	17	неделя	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое занятие
51-52			ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	Практическое занятие
53	18	неделя	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое занятие
54-55			ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	Практическое занятие
56	19	неделя	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое занятие
57-58			ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	Практическое занятие
59-61	20	неделя	Игровое занятие	3	Игра
62	21	неделя	Приём мяча с подачи у стены	1	Практическое занятие
63-64			Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра.	2	Практическое занятие
65-67	22	неделя	Подача и приём мяча в парах	3	Практическое занятие
68	23	неделя	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра.	1	Практическое занятие
69			Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1	Практическое занятие
70			Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу с падением)	1	Практическое занятие

71-73	24 неделя		Игровое занятие	3	Игра
74	25 неделя		Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Практическое занятие
75-76			Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	2	Практическое занятие
77	26 неделя		Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Практическое занятие
78-79			Учебная игра	2	Игра
80	27 неделя		ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1	Практическое занятие
81-82			ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	2	Практическое занятие
83	28 неделя		Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	Практическое занятие
84-85			Учебная игра	2	Игра

86	29 неделя		Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	Практическое занятие
87-88			Учебная игра	2	Игра
89	30 неделя		Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1	Практическое занятие
90-91			Учебная игра	2	Игра
92	31 неделя		Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1	Практическое занятие
93-94			Учебная игра	2	Игра
95	32 неделя		Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	1	Практическое занятие
96-97			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2	Практическое занятие
98	33 неделя		Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	1	Практическое занятие

99-100			Учебная игра	2	Игра
101	34 неделя		Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.	1	Практическое занятие
102			Контрольный внутрисекционный турнир.	1	Игра
<b>Итого</b>				<b>102</b>	