УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель организации
Лопачев К.М._____

«30 » августа 2023г. № 150

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Возраст обучающихся: от 10 -16лет

2023г.

Утверждено
Директор
_____
Лопачев К.М.
Приказ №150 от 30.08.2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: от 10-16 лет

2023 г.

1.Пояснительнаязаписка

Направленность

Программа«Волейбол»имеетфизкультурно –спортивноенаправление.

Новизна,актуальность.

Спортивныеупражненияспособствуютфизическомуздоровьюивсестороннемуразвитию личности. Развитие жизненно важных физических качеств, таких как двигательныенавыки, ловкость, выносливость, являются предпосылками здорового образа жизни, создаютнеобходимыеусловиядляпроявленийтворческойактивностиисовершенствованиюинтеллектуального,духовногоифизическогоразвития.Вдополнительномобразованиифизкультурно-спортивнаянаправленностьявляетсяоднойизважных.Именноэтонаправление,формируетположительнуюмотивациюкздоровомуобразужизни.

Программавключаетразличныевидыдвигательнойактивности,необходимыедляразвития физическихкачеств,сохраненияиукрепленияздоровья.

Вовлечениеобучающихся в систематическиезанятияспортом и физическойкультурой,мотивациянаустойчивыйинтерескукреплениюздоровья,созданиеусловийдляразвитияличностиребенкачерезфизическоеразвитиеукрепляетнетолькофизическоеноипсихическоездоровье,обеспечиваетэмоциональноеблагополучие

Программа рассчитана на учащихся 5 – 9 классов. Срок реализации программы – 1 год.Программафизкультурно-спортивнойнаправленностисизучением спортивной игры– волейбол. Входит впрограммувоспитаниечувствапатриотизма,формированиеличности,какГражданинаРоссийскойФедерации,формированиепатриотизмаичувствадолгаиответственностизасудьбуОтечества.

— Программы«Волейбол»(от15до25)учащихся.Реализуетсяпрограммаврамкахспорткл уба«Феникс».

Принимаются ребята по желанию.Возможенприемвтечениегода.Длязачисленияятребуетсямедицинскоезаключениеосостояниифизического здоровьяивозраст.Другихограниченийнет.

Занятия проводятся еженедельно два раза в неделю в течении 2чи 3 ч с обязательными перерываминеменее20 минут через каждые45 минут.

Формойподведенияитоговреализациипрограммыявляютсявнутришкольныесоревнования, товарищеские встречи с соседними школами, участие в районных и краевыхсоревнованиях.

Формаобучения–очная.Организацияобучения–групповая.

Цельпрограммы:
Повышениеэффективностииспользованиявозможностейфизическойкультурыиспортавукреплени и здоровья, гармоническом и всестороннем развитии личности, воспитаниипатриотизмаигражданственности, улучшениикачествважизнигражданРоссийской Федерации, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, духовно-нравственном,физическомсовершенствовании,формированиекультурыздоровогоибезопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободноговремени.

Задачипрограммы

— создать условия для освоения знаний о физической культуре и спорте, о ролиспортавформированииздоровогообразажизни;

— развитьдвигательныевозможностиорганизма,повыситьвыносливость,гибкостьи силовыекачества, быстроту, ловкость,координацию;

— развитьнавыкииумениявспортивно-оздоровительнойифизкультурно–оздоровительнойдеятельности;

— повыситьуподростковидетейинтересакздоровомуобразужизни,ксохранениюздоровья организма.

— развить эмоционально-волевую сферу: контроль поведения в быту и обществе,мотивациянадостижениепоставленнойцели,способностьсамоанализаирефлексии,установкаучащихся напреодолениетрудностей;

— формироватьконструктивноевзаимодействиесосверстниками,младшимиивзрослымивразныхситуациях,развиватькоммуникацию.

РЕЗУЛЬТАТПРОГРАММЫ

Уобучающихсяповыситсяуровеньфизическойподготовленности,сформируетсяосознание потребностивсистематическихзанятияхфизическойкультуройиспортом,физическомсамосовершенствовании,ведениздорового образажизни.

— увеличитсячисло учащихся,занимающихсяспортомифизическойкультурой;

— увеличитсячислоучащихсяведущихздоровыйобразжизни;

— учащиеся приобретут навык систематического наблюдения за своими данныминиторинга здоровья (длины и массы тела и др.), величиной физических нагрузок физическимсостоянием, показателямиосновныхфизическихкачеств(силы,быстроты,выносливости,координации,гибкости).

Занятия по программе, посещаемыеимвданной организации, могут быть засчитаныкакчасывнеурочной деятельностипоспортивно-оздоровительномунаправлениювобщеобразовательнойорганизации.

Системавоспитательнойработыскладываетсяизтрадиционныхмероприятий,организуемыхдляобучающихсяиихродителейзарамками учебногопланадляорганизациидосуга,формированияценностныхориентировпообразовательнойпрограмме,профилактической,профориентационнойработы,участияв конкурсной исоревновательнойдеятельностиит.д.Праздничныепрограммы,приуроченныекопределенным календарным датам и организованные для обучающихся и их родителей (Деньгероя, 23 февраля,День здоровья, др.);

Отличительныеособенностиданнойдополнительнойобразовательнойпрограммыот ужесуществующихобразовательных программ.

Даннаяпрограммаотличаетсяотдругихсуществующихпрограммтем,чтоонадаетвозможность обучающимся:

- повыситьсвоифункциональныеспособности;
- попробоватьсебявспортивныхиспытаниях;
- приобрестиопытработыссовременнымспортивнымоборудованием;
- почувствоватьответственностьпередстаршимитренерами исверстниками-командой;
- научитьсяРаботевкомандеи командномумышлению;
- приобрестиопытрефлексивнойоценкиработыкомандыисобственнойдеятельности;
- самоопределитьсясперспективамиразвитиявобластиспортаиздоровогообразажизни.

УЧЕБНЫЙПЛАН

Уровеньсложности	**Дисциплина**	**Трудоемкость(количество академическихчасов)**			**Формыпромежуточной(итоговой)аттестации**
		всего	**теория**	**практика**	
Базовый	«Волейбол»	170	20	150	Внутри школьные, муниципальные соревнования

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Формойподведенияитоговреализациипрограммыявляютсявнутришкольныесоревнования, товарищеские встречи с соседними школами,участие в районных,краевыхсоревнованиях.

Календарныйучебныйграфикзанятий«Волейбол»
Началозанятий–01.09.2023г.,**окончание–**31.05.2023г.
Учебныйгод –9месяцев
Количествоучебныхзанятий –170часов.

Календарныйпериод	**Количество учебныхнедель в указанный период**	**Количество учебных часоввуказанный период**
03.09.2023–31.05.2024г.	34	170

Расписание занятий: 03.09.2023 – 31.05.2024
Четверг

Организационно-педагогическиеусловияреализациипрограммы

Основныепринципыпрограммы:

— Знанияпередаютсявконтекстеоткрытий.
— Уважениеличностиребенка.
— Сознательноеотношениекзанятиямспортом.
— Практическаяценностьполучаемыхзнаний,уменийинавыков.
— Учетиндивидуальныхвозможностейивозрастныхпсихофизиологическихособенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения различным видамспорта.

Программойпредусматриваютсяследующиеформызанятий:

— занятия;
— беседы
— спортивныеигрыисоревнования;

— тренировочныезанятия;
— конкурсы,акцииспортивногонаправления;
— игровыеупражнения;
— индивидуальнаяработасучетомспособностейипотребностей учащихся.

Комплексучебныхпособий,спортивныйинвентарь:

— волейбольныемячи;
— Волейбольная сетка.

Квалификационныетребованияккваликацииипедагога,реализующемпрограмму

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области,соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения безпредъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднееепрофессиональноеобразованиеидополнительноепрофессиональноеобразование.

ДОП«Волейбол»

Дидактическиематериалы:

— Картотекаупражненийповолейболу
— Схемыиплакатыосвоениятехническихприемоввволейболе
— Правилаигризанятий,конкурсовисоревнований
— Правиласудейства.

Методическиерекомендации:

— Рекомендациипоорганизациибезопасноговедениядвусторонней игры.
— Рекомендациипоорганизацииподвижныхигрсволейбольнымячом.

Инструкциипоохранетруда.

Используются основные методы организации и осуществления учебно- познавательной работы,такиекаксловесные,наглядные,практические,индуктивныеипроблемно-поисковые.Выборметодов(способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы иформызанятий.Приэтомвпроцессеобучениявсеметодыреализуютсявтеснейшейвзаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности,радостиотпреодолениятрудностейвосвоенииизучаемогоматериала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, правилам игры в баскетбол иволейбол, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочеговремени,грамотномуиспользованиюспортивногоинвентаряиспортивныхснарядов.

Оценочныеиметодическиематериалыпрограммы.

Формой подведения итогов реализации программы (промежуточной аттестации)являетсяучастиевовнутришкольных,муниципальных,краевых,зональныхспортивно-оздоровительныхконкурсах,акциях;презентацииитоговработывформетоварищескихматчей.

Оценка участия детей проводится в устной форме. Педагог поддерживает усилия детейкачественновыполнятьзадания.Отдельныеспортивныеэлементыспомощьюпохвалы,врученияграмот за участия в конкурсах и соревнованиях, способствует становлению у них положительнойсамооценки.

Критерииоценкидостиженийвоспитанниковвходеосвоениядополнительнойобщеразвивающейпрограммы:

Освоениепрограммы

1. Качествосамостоятельнойработы:
0-оченьнизкийуровень
1- уровеньнижесреднего
2- среднийуровень-уровеньвышесреднего4-высокийуровень
2. Устойчивостьинтересакпредмету:0-неустойчивый
1-слабо устойчивый2-средний
3- устойчивый
4- оченьустойчивый
3. Точностьиграмотностьвыполнениязадания:0-оченьнизкая
1- низкая

2-средняя

3-высокая
4-очень
высокаяТворческая
активность1.Активность
на занятии:0-
оченьнизкая
1-
низкая2-
средняя3-
высокая
4-оченьвысокая
2.Творческийподходквыполнениюзаданий:
0-очень
низкий1-
низкий
2-
средний3-
высокий
4-оченьвысокий
3. Умениепрогнозироватьрезультатысвоейдеятельности:
0-нет
1-скорее
нет2-иногда
3-скорее
да4-да

Рабочая программа
«Волейбол»Планируемыерезультаты.

- повышениеуровняфизическойподготовленностивсоответствииисиндивидуальнымиособенностямизанимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок,предусмотренныхпрограммнымитребованиями;
-освоениетеоретическогоразделапрограммы;
- выполнениенормативов.

Срокреализации:2022-2023учебныйгод.
Формазанятий:объединениедополнительногообразования«Волейбол»
Ожидаемыерезультаты:
Входереализациидополнительнойобщеразвивающейпрограммы«Волейбол»учащиесяполучат:

- изучаттехникубезопасногоповеденияповремязанятийволейболом;
- положительнуюмотивациякзанятиюфизкультуройиспортом;
- упражнениядляразвитияфизическихспособностей(скоростных,скоростно-силовых,выносливостиигибкости,атакжедляразвитиякоординациидвижений);
- контрольныеупражнения(двигательныетесты)дляоценкифизическойитехническойподготовленности,требованияктехникеиправиламихвыполнения;

— основноесодержаниеправилсоревнованийповолейболу;

— игровыеупражнения,подвижныеигрыиэстафетысэлементами*волейбола;*

Содержаниедополнительнойобщеразвивающеймодуля«Волейбол»С тойкииперемещения.

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение длявыполнениятехнического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога можетбытьнемноговпередидругой,ступнирасположеныпараллельно.Туловищенаклоненовперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти науровнепояса.

*Применение:*приподготовкекприёмуподачи,приприёмеипередачахмяча,передблокированием,при приёменападающихударов и страховке.

Перемещения–этодействияигрокапривыбореместанаплощадке.

В зависимостиот характера технического приёма иигровойситуациив волейболеиспользуются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок кмячу),прыжки.

Обучение.

1. Встойкеволейболиста:
   — выпадвправо,влево,шагвперёд,назад;
   — приставныешагивправо,влевоотоднойбоковойлинииплощадкидодругой;
   — двойнойшагвперёд-назад.

Методическоеуказание:рукипередгрудьюсогнутывлоктяхиготовывыполнятьдействиясмячом.

2. Скачоквперёдоднимшагомвстойку.
3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад:а)вперёд; б) всторону.
4. Посигналу(вбеге)остановкавстойкуипрыжокввeрх толчкомдвух ног.
5. Перемещениявстойкепосигналу–в стороны,вперёд,назад.
6. Эстафетыперемещениямиразличнымиспособами,свыполнениемразличныхзаданий.

Передачамячасверхудвумяруками.

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты вколенях(степеньсгибанияногзависитотвысотытраекторииполётамяча),стопы9параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты влоктях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцынаходились на уровне бровей и были направлены друг к другу.Указательные и большиепальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук смячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу(мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча ипослепередачи почти полностью выпрямляются.

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мячачерезсетку.

Обучение.

— Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма ипередачимяча.

— Имитацияпередачимячадвумярукамисверхунаместеипослеперемещения.

— Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рукрасполагаютсятакимобразом,чтобыбольшиепальцыбылинаправленыдругкдругу,указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мячподнимаетсяполависходноеположениенадлицом.

— В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеимирукамии одновременноначать разгибаниерук иног,имитируяпередачу.

— Впарах:одинизпартнёровнабрасываетмячвудобноедлявыполнениянередачиположение,второйловитмячвстойкеиимитируетпередачу,разгибаяногиируки.

— В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мячсверхудвумя руками.

Методическоеуказание:после5–7передачзанимающиесяменяютсяролями.

— Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицомвперёд,спиной вперёд), сизменениемвысоты полётамяча.

— Две-трипередачимячанадсобойипередачапартнёру.

— Передачимячавпарах сварьированиемрасстояниятраектории.

— Втройках:игрокивторойпозициивыполняютверхнююпередачумячанадсобой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игрокитретьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позициивверхнейпередачейвозвращаютмячигрокам,находящимсянапротивоположнойбоковойлинии. *Методическое указание*: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования:какаяизтроек выполнитбольшепередач,недопустивпри этомпотеримяча.

— Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4,6–2–3,6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

— Передачив парах с передвижением приставнымишагамипо длине игровойплощадки.

— Впарах:передачимячачерезсетку.

— Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровойплощадке(гимнастическиеобручи и др.).

— Подвижныеигрысверхнейпередачеймяча:«Эстафетаустены»,«Мячввоздухе»,«Мячнад сеткой»,«Вызов номеров»идр.

*Ошибки:*большие пальцы направлены вперёд;локтислишком широкоразведеныилинаоборот;кистируквстречаютмячприпочтивыпрямленных влоктевыхсуставах руках.

Приёммячаснизудвумяруками.

Техникавыполнения:висходномположенииногисогнутывколенныхсуставах,туловищенезначительнонаклонёновперёд,рукивлоктевыхилучезапястныхсуставахвыпрямлены,кистисоединены«взамок»ирасполагаютсяперпендикулярнотраекторииполётамяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется нанижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх.Прямыеруки поднимаются доуровня груди.

*Применение:*приприёмемячаотподачииатакующегоудара;приприёмемяча,отражённогосетко й;припередачахдлянападающихударовиперебиваниямячачерезсетку.

Обучение

— Имитацияприёмамячависходномположении.

— Имитацияприёмамячапослеперемещения(вперёд,назад,встороны).

— Впарах:одиндавитнамяч,лежащийнапредплечьяхдругогоигрока(стоящеговисход номположении), итот имитируетприём.

— Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяча) покачивание руками вверх-вниз и в стороны; б) разгибание и сгибание ног, имитируя приёмипередачумяча.

— Подбрасываниемячаневысоконадсобойиприёмегоназапястьявыпрямленных рук.

— Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение руквыполняетсязасчёт разгибанияног.

— Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицомвперёд;бокомприставными шагами.

— Приёммяча,наброшенногопартнёром.Расстояние2–3м,затемпостепенноувеличиваетсядо 9–12м.

— Впарах: приёммячаснизуипередачапартнёрусверхудвумя руками.

— Приёммячапослеотскокаотпола(в парахилиустены).

— Приёммяча взоне6;мяччерезсеткунабрасываетпартнёр.

Ошибки:

— вмоментприёмарукисогнутывлоктевыхсуставах;

— рукипочтипараллельныполу;

— резкоевстречноедвижениеруккмячу;

— приёммячанакулаки.

Нижняяпрямаяподачамяча.

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующимсредством.Поскольку снееначинаютсявсеигровыеэпизоды,отумения правильновыпо лнитьееитактически реализоватьзависитходигры.*Техникавыполнения:*

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед,мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвестиназад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса,при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг всторонуплощадки.

Приобучениинижнейпрямойподачеучащиесядолжныиметьввидуследующее:

– отправильнопринятогоисходногоположениязависитрезультатподачи;

– мячнужноподбрасыватьвертикальновверхнанебольшуювысоту.*Возможныеошибки:*

1.Неправильноеисходноеположение(туловищевыпрямлено,ногипрямые).2.Мячподброшенс лишкомблизкоктуловищу,слишкомдалекоили слишкомвысокоотнего.

3. Ударпомячувыполненрукой, согнутойвлоктевомсуставе.

4. Кистьбьющейрукислишкомрасслаблена.

Подводящиеупражнения:

— Положениеподбрасывающейрукибезмячаисмячом.
— Положениебьющейрукидлязамахаисимитациейзамаха.
— Имитацияподбрасываниямяча(безудара).
— Ударбьющейрукойполадониподбрасывающейруки.
— Ударбьющейрукойпомячу,находящемусянеподвижновдругойруке.
— Имитацияподбрасыванияиподачавцелом.
— Нижняяподачасблизкогорасстояниявстену.
— Нижняяподачасблизкогорасстоянияпартнеру.
— Нижняяподачачерезсеткусблизкогорасстояния.
— Нижняяподачачерезсеткусместаподачи.

КалендарнО-тематическоепланированиеДОП«Волейбол»

№п/п	Дата проведения	Темазанятия
1.		Техникабезопасностипризанятииволейболом
2.		Различныекомплексыупражнений
3.		Различныекомплексыупражнений
4.		Различныекомплексыупражнений
5.		Врачебныйконтроль,самоконтроль,основныесредствавосстановления, правильноепитание,режимтрудаиотдыха.
6.		Врачебныйконтроль,самоконтроль,основныесредствавосстановления, правильноепитание,режимтрудаиотдыха.
7.		РазучиваниекомплексаОРУнаместеиОРУвдвижении**.**
8.		РазучиваниекомплексаОРУнаместеиОРУвдвижении**.**
9.		Стойкаигрока(исходныеположения).
10.		Стойкаигрока(исходныеположения).
11.		Стойкаигрока(исходныеположения).
12.		Учебнаяигра
13.		Просмотрзаписи,анализошибок
14.		Перемещениявстойке
15.		Перемещениявстойке
16.		Перемещениявстойке
17.		Перемещениявстойке
18.		Перемещениявстойке
19.		Учебнаяигра
20.		Просмотрзаписи,анализошибок
21.		Значимостьспортанаорганизмчеловека,инавоспитаниехарактера.
22.		Соревновательно-игровоезанятие
23.		Приставнойшаг,двойнойшаг
24.		Приставнойшаг,двойнойшаг
25.		Приставнойшаг,двойнойшаг
26.		Бег,(рывоккмячу)
27.		Бег,(рывоккмячу)
28.		Бег,(рывоккмячу)

29.		Бег,(рывоккмячу)
30. 31		Прыжки
32. 33		Прыжки
34. 35		Прыжки
36.		Соревновательно-игровоезанятие
37.		Имитацияпереходаизстойкиволейболистависходноеположениедля приёмаипередачимяча.
38. 39		Имитацияпереходаизстойкиволейболистависходноеположениедля приёмаипередачимяча.
40. 41		Имитацияпереходаизстойкиволейболистависходноеположениедля приёмаипередачимяча.
42.		Имитацияпередачимячадвумярукамисверхунаместеипослеперемещения.
43. 44		Освоениерасположениякистейипальцеврук намяче,мячнаполу.
45. 46		Освоениерасположениякистейипальцеврукнамяче,мячнаполу.
47. 48		Освоениерасположениякистейипальцеврук намяче,мячнаполу.
49. 50		Техникапаса,двусторонняяигра
51. 52		Работавпарах
53.		Работавпарах
54.		Работавпарах
55.		Передачимячанаточность
56.		Передачи мячанаточность
57.		Передачимячанаточность
58.		Передачимячавтройках.
59.		Передачимячавтройках.
60. 62		Передачимячавтройках.
63		Соревновательно-игровоезанятие
64. 65		Имитацияприёмамячависходномположении,послеперемещения
66. 67		Работавпарах.Имитацияприёмаипередачимяча
68. 69		Подбрасываниемяча
70.		Подбиваниеволейбольного мяча снизудвумя рукам на месте, с продвижением
71. 72		Приёммяча
73.		Приёммяча
74.		Приёммяча

75.		Соревновательно-игровоезанятие
76.		Положениеподбрасывающейрукибезмячаисмячом.
77.		Положениеподбрасывающейрукибезмячаисмячом
78.		Положениеподбрасывающейрукибезмячаисмячом
79.		Положениебьющейрукидлязамахаисимитациейзамаха.
80.		Положениебьющейрукидлязамахаисимитациейзамаха.
81.		Соревновательно-игровоезанятие
82. **83.**		Имитацияподбрасываниямяча(безудара).

84. 85		Имитацияподбрасываниямяча(безудара).
86. 87		Имитацияподбрасываниямяча(безудара).
88. 89		Ударбьющейрукойполадониподбрасывающейруки.
90.		Ударбьющейрукойполадониподбрасывающейруки
91.		Ударбьющейрукойполадониподбрасывающейруки
92.		Ударбьющейрукойпомячу,находящемусянеподвижновдругойруке.
93.		Ударбьющейрукойпомячу,находящемусянеподвижновдругойруке.
94.		Ударбьющейрукойпомячу,находящемусянеподвижновдругойруке.
95.		Соревновательно-игровоезанятие
96.		Имитацияподбрасыванияиподачавцелом
97.		Имитацияподбрасыванияиподачавцелом
98.		Имитацияподбрасыванияиподачавцелом
99.		Имитацияподбрасыванияиподачавцелом
100.		Нижняяподачасблизкогорасстояниянартнеру
101. 102		Нижняяподачасблизкогорасстояниянартнеру
103.		Нижняяподачасблизкогорасстояниянартнеру.
104. 105		Нижняяподачасблизкогорасстояниянартнеру
106 107		Нижняяподачасблизкогорасстояниянартнеру
108 109		Нижняяподачачерезсеткусблизкогорасстояния.
110		Нижняяподачачерезсеткусблизкого расстояния.
111		Нижняяподачачерезсеткусблизкогорасстояния.
112		Нижняяподачачерезсеткусместаподачи.
113		Нижняяподачачерезсеткусместаподачи.
114 115		Нижняяподачачерезсеткусместаподачи.
116		Соревновательно-игровоезанятие
117 118		Понятиеотехнике.Классификациятехники.Общаяхарактеристика техникииеезначениедляростаспортивногомастерстваволейболиста.
119 120		Понятиеотехнике.Классификациятехники.Общаяхарактеристика техникииеезначениедляростаспортивногомастерстваволейболиста.
121 122		Техникаитактикаведенияигры
123 124		Техникаитактикаведенияигры
125 126		Техникаитактикаведенияигры
127		Спортивныесоревнования
128		Спортивныесоревнования
129		Приёмиподачамяча
130.		Приёмиподачамяча
131.		Приёмиподачамяча

132.		Приёмиподачамяча
133.		Приёмиподачамяча
134.		Приёмиподачамяча
135.		Соревновательно-игровоезанятие
136.		Анализошибок
137.		Повороты(переступанием,прыжком,наопорнойноге,встороныи назад,наместеивдвижении).

138.		Повороты(переступанием,прыжком,наопорнойноге,встороныи назад,наместеи вдвижении).
139.		Повороты(переступанием,прыжком,наопорнойноге,встороныи назад,наместеи вдвижении).
140.		Блокирование.
141.		Блокирование.
142.		Блокирование.
143.		Блокирование.
144.		Техникакомандноймгры
145.		Техникакомандноймгры
146.		Техникакомандноймгры
147.		Техникакомандноймгры
148.		Техникакомандноймгры
149.		Техникакомандноймгры
150.		Учебнаяигра
151.		Основныеправилаигрывволейбол,праваиобязанностииграющих. Историяправилигры.
152.		Основныеправилаигрывволейбол,праваиобязанностииграющих. Историяправилигры.
153.		Основныеправилаигрывволейбол,праваиобязанностииграющих. Историяправилигры.
154.		Основныеправилаигрывволейбол,праваиобязанностииграющих. Историяправилигры.
155.		Методикасудейства.Рольизначениесудьи.
156.		Руководствоигрой.Обязанностисудьи.
157.		Взаимодействиеглавногосудьиссудьяминалинииирезервнымсудьей.
158.		Подбиваниеволейбольногомячаснизудвумя рукаминаместе.
159.		Подбиваниеволейбольногомячаснизудвумя рукаминаместе.
160.		Подбиваниеволейбольногомячаснизудвумярукаминаместе.
161.		Движениерукзасчётразгибанияног.
162.		Движениерукзасчётразгибанияног.
163.		Движениерукзасчётразгибанияног.
164.		Движениерук засчётразгибанияног.
165.		Спортивныесоревнования
166.		Спортивныесоревнования
167.		Анализикорректировкаошибок
168.		Зачетныеспортивныесоревнования
169.		Зачетныеспортивныесоревнования
170.		Рольспортавформированииличностныкачеств.Рефлексивноезанятие