



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 55»**

Принята на заседании  
Педагогического совета

От «28» мая 2022 года  
Протокол № 6

Утверждаю

Директор МАОУ «Школа № 55»

/И.И. Водопьянова/

«30» мая

2022 года



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
Программа физкультурно-спортивной направленности  
**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Грязецкая Нина Васильевна  
учитель физической культуры

г. Нижний Новгород, 2022г.

## **1. Пояснительная записка**

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы. Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, 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 мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными 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.

**Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

**Актуальность** программы направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа

дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Отличительные особенности**

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» предназначена для обучающихся 11-15 лет. Занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

**Уровень освоения:** ознакомительный.

**Адресат программы:** в реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 10 до 11 лет.

### **Цель и задачи программы:**

**Цель программы** - повышение уровня физического развития подростков, подготовка спортивного резерва.

### **Задачи программы:**

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол.

**Сроки реализации** программы 2020-2021 учебный год.

Программа рассчитана на 72 часа.

**Форма проведения занятий:** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа, в группах по 15 человек.

### **Планируемые результаты:**

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

– освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

– освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

**Формой проведения итогов** контрольные испытания, сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

#### *Контрольные испытания.*

Испытания проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.

В группе начальной подготовки контрольные испытания проводятся 1 раз в конце учебного года и включают следующие нормативные требования.

*Физическое развитие и физическая подготовленность*

№	Вид испытания	девочки	мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,2	6,0
2	Челночный бег 3×10 м	10,0	9,5
3	Прыжок в длину с места	145	160
4	Поднимание туловища за 30 сек.	15	18
5	Метание набивного мяча (1 кг ) из-за головы двумя руками (м):		
5.1	сидя	3,5	4,0
5.2	стоя	5,0	7,0
5.3	в прыжке с места	5,5	6,0

*Техническая подготовленность*

№	Виды испытания	Количественный показатель
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону	3
2	Подача нижняя прямая на точность	3
3	Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3

**2. Учебно-тематический план**

№	тема	Всего часов	теория	практика
1	Техника безопасности при занятиях по волейболу. Беседа о физической культуре, спорте в нашей стране. Подвижная игра «Спиной к финишу»	1	1	-
2	Беседа о строении организма человека. Игры с перемещениями игроков «Бег с кувырками», «Челночный бег с переносом кубиков»	1	1	-
3	Беседа о физических упражнениях и их влияние на организм. Предупреждение травматизма. Подвижная игра «Мяч над головой»	1	1	-
4	Основные правила игры.	1	1	-
5	Основные правила игры, организация и проведение соревнований. Эстафета с элементами волейбола.	1	1	-

6	ОФП на развитие скоростно – силовых качеств	4		4
7	ОФП	2		2
8	ОФП на развитие общей силы	2		2
9	Игровые зоны и расстановка игроков	1		1
10	Стойки и перемещения игроков	1		1
11	Передачи мяча над собой сверху и снизу	3		3
12	Передача мяча в парах	2		2
13	Передача мяча в тройках	2		2
14	Передача мяча в парах со сменой мест	4		4
15	Передача мяча через сетку	4		4
16	Нижняя прямая подача мяча	5		5
17	Приём мяча с подачи	3		3
18	Передача мяча в зону 3 после приёма	1		1
19	Нижняя боковая подача.	2		2
20	Передача мяча во встречных колоннах	1		1
21	Атакующий удар	1		1
22	Учебная игра по упрощённым правилам			14
23	Учебная игра по упрощённым правилам с заданиями			17
24	Учебно - тренировочная игра с заданиями			14
25	Учебная игра с заданиями			17
26	Сдача контрольных нормативов			4
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>5</b>	<b>103</b>

### 3. Содержание программы

Название темы	Содержание теоретического блока	Содержание практического блока
Теоретическая подготовка	Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.  История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.	
Общая физическая подготовка	Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,

		<p>общеразвивающие упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.</p> <p>Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.</p> <p>Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.</p> <p>Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p>Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.</p>
Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	<p>Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.</p> <p>Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями.</p>
Техническая подготовка	Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование	<p>Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.</p>
Тактическая подготовка	Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений	Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры



	немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.	наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.
Соревнования	Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.	Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.
Контрольное занятие	Знание правил игры в волейбол.	Сдача контрольных нормативов по ОФП.

#### 4. Формы контроля, аттестации

Методы контроля: сдача нормативов.

Аттестация: текущая, итоговая.

#### 5. Методическое обеспечение

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).

3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.

5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.

2. То же, но с мячом.

3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.

4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.

5. То же, но с расстояния 5–6 м.

6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.

7. То же, но после перемещения влево и вправо.

8. Передача мяча с изменением траектории полета.

9. Передачи мяча на точность.

10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.

3. Прием мяча снизу после отскока от пола.

4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.

5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в парах поперек площадки.

4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).

5. Подача мяча из-за лицевой линии.

6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.

7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.

2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).

3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.

6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).

8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.

9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.

10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

### **Условия реализации программы**

#### **6. Кадровое обеспечение**

Реализацию дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляют штатные педагогические работники МАОУ «Школа№55» в соответствии с профилем.

#### **7. Материально-техническое оборудование**

Для занятий спортивной секции «Волейбол» используется:

1. спортивный зал
2. школьный стадион (Спортивная универсальная площадка)

Спортивный инвентарь:

1. волейбольные мячи – 10 шт.
2. набивные мячи -10 шт.
3. перекладина для подтягивания – 4 шт.
4. гимнастические скакалки -10 шт.
5. волейбольная сетка-1шт.
6. футбольные мячи-2шт.
7. баскетбольные-2шт.
8. теннисные-10 шт.
9. компьютер -1 шт.
10. сканер -1 шт.
11. принтер -1шт.

## 8. Список литературы

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2006. 111с.
2. 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. 2009.-112с.
3. 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.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
5. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
6. 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, 2011.

**Протокол  
результатов итоговой (промежуточной) аттестации учащихся секции  
«Волейбол»  
2020-2021 учебного года**

Название секции «Волейбол»  
 Фамилия, имя, отчество педагога Грязецкая Нина Васильевна  
 Дата проведения \_\_\_\_\_ 2021 г.  
 Форма проведения тестирование  
 Количество учащихся на начало года 15 человек  
 Количество учащихся на конец года 15 человек

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Год обучения	Форма аттестации	Уровень освоения (высокий, средний, низкий)	Итог аттестации
1.		1	тестирование		
2.		1	тестирование		
3.		1	тестирование		
4.		1	тестирование		
5.		1	тестирование		
6.		1	тестирование		
7.		1	тестирование		
8.		1	тестирование		
9.		1	тестирование		
10.		1	тестирование		
11.		1	тестирование		
12.		1	тестирование		
13.		1	тестирование		
14.		1	тестирование		
15.		1	тестирование		

Результаты итоговой аттестации:

Дата \_\_\_\_\_

Подпись педагога \_\_\_\_\_

**Контрольное тестирование уровня физической подготовленности  
обучающихся**

**Секция «Волейбол» 11-13 лет**



**Учебный план**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**секции «Волейбол»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы организации и контроля
		Всего	Теория	Практика		
<b>1.</b>	<b>Раздел «Физическая культура и спорт в России»</b>					
<b>1.1</b>	Техника безопасности при занятиях по волейболу. Беседа о физической культуре, спорте в нашей стране. Подвижная игра «Спиной к финишу»		1	-	Комбинированные занятия	В устной форме
		<b>1</b>				
<b>2.</b>	<b>Раздел «Сведения о строении и функциях организма человека»</b>					
<b>2.1</b>	Беседа о строении организма человека. Игры с перемещениями игроков «Бег с кувырками», «Челночный бег с переносом кубиков»		1	-	Однонаправленные занятия	В устной форме
		<b>1</b>				
<b>3.</b>	<b>Раздел «Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль»</b>					
<b>3.2</b>	Беседа о физических упражнениях и их влияние на организм. Предупреждение травматизма. Подвижная игра «Мяч над головой»		1	-	Однонаправленные занятия	В устной форме
		<b>1</b>				
<b>4.</b>	<b>Раздел «Правила игры. Организация и проведение соревнований»</b>					
<b>4.1</b>	Основные правила игры.		1	-	Комбинированные занятия	В устной форме
<b>4.2</b>	Основные правила игры, организация и проведение соревнований. Эстафета с элементами волейбола.		1	-	Комбинированные занятия	В устной форме
		<b>2</b>				
<b>5.</b>	<b>Раздел «Общая физическая и специальная подготовка»</b>					
<b>5.1</b>	ОФП на развитие скоростно – силовых качеств			4	Комбинированные занятия	Практические задания



5.2	ОФП			2	Комбинированные занятия	Практические задания
5.3	ОФП на развитие общей силы			2	Комбинированные занятия	Практические задания
		<b>8</b>				
<b>6.</b>	<b>Раздел «Основы техники и тактики игры в волейбол»</b>					
6.1	Игровые зоны и расстановка игроков			1	Комбинированные занятия	Практические задания, В устной форме
6.2	Стойки и перемещения игроков			1	Комбинированные занятия	Практические задания
6.3	Передачи мяча над собой сверху и снизу			3	Комбинированные занятия	Практические задания
6.4	Передача мяча в парах			2	Комбинированные занятия	Практические задания
6.5	Передача мяча в тройках			2	Комбинированные занятия	Практические задания
6.6	Передача мяча в парах со сменой мест			4	Комбинированные занятия	Практические задания
6.7	Передача мяча через сетку			4	Комбинированные занятия	Практические задания
6.8	Нижняя прямая подача мяча			5	Комбинированные занятия	Практические задания
6.9	Приём мяча с подачи			3	Комбинированные занятия	Практические задания
6.10	Передача мяча в зону 3 после приёма			1	Комбинированные занятия	Практические задания
6.11	Нижняя боковая подача.			2	Комбинированные занятия	Практические задания
6.12	Передача мяча во встречных колоннах			1	Комбинированные занятия	Практические задания
6.13	Атакующий удар			1	Комбинированные занятия	Практические задания
		<b>30</b>				

<b>7.</b>	<b>Раздел «Учебно – тренировочные игры»</b>					
<b>7.1</b>	Учебная игра по упрощённым правилам			14	Целостно-игровые занятия	Практические задания
<b>7.2</b>	Учебная игра по упрощённым правилам с заданиями			17	Целостно-игровые занятия	Практические задания
<b>7.3</b>	Учебно - тренировочная игра с заданиями			14	Целостно-игровые занятия	Практические задания
<b>7.4</b>	Учебная игра с заданиями			17	Целостно-игровые занятия	Практические задания
		62				
<b>8.</b>	<b>Раздел «Контрольные нормативы»</b>					
<b>8.1</b>	Сдача контрольных нормативов			4	Контрольные занятия, комбинированные занятия	Контрольные тесты
		4				
		<b>108</b>	<b>5</b>	<b>103</b>		

### Учебно - тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	План	Факт
1	Правила Т.Б.	3		
2	Общеразвивающие упражнения. Игры	3		
3	Техника приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра	3		
4	Техника приёма мяча сверху	3		
5	Силовые упражнения без отягощения. Игра	3		
6	Техника приёма мяча снизу и сверху	3		
7	Двухсторонняя игра	3		
8	Кросс бег 3 км. ОРУ.	3		
9	Техника подачи мяча снизу. Игра	3		
10	Двухсторонняя игра	3		
11	Техника подачи мяча на месте снизу. Игра	3		
12	Техника приема мяча в движении. Игра	3		
13	Силовые упражнения с партнёром. Игра	3		
14	Прыжковые упражнения. Двухсторонняя игра	3		
15	Техника нападающего удара. Игра	3		
16	Техника подачи мяча с подкруткой	3		
17	Техника блокировки мяча	3		
18	Двухсторонняя игра	3		
19 ...	Общефизическая подготовка. Двухсторонняя игра	3		

20	Техника удара мяча из третьей зоны. Игра	3		
21	Спринтерский бег. Двухсторонняя игра	3		
22	Тактические действия игроков в защите.	3		
23	Технические действия игроков в нападении	3		
24	Двухсторонняя игра	3		
25	Розыгрыш стандартных положений.	3		
26	Силовые упражнения без отягощения. Игра	3		
27	Техника падения.	3		
28	Общеразвивающие упражнения. Игра	3		
29	Двухсторонняя игра	3		
30	Прыжковые упражнения. Двухсторонняя игра.	3		
31	Техника подачи мяча в прыжке. Игра	3		
32	Техника нападающего удара. Игра	3		
33	Силовые упражнения с отягощением.	3		
34	Техника удара мяча с подкруткой.	3		
35	Техника выполнения удара со второй линии.	3		
36	ОФП. Двухсторонняя игра.	3		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>		

