

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Свердловской области**

**Администрация Кировградского муниципального округа**

**МАОУ СОШ №9**

**РАССМОТРЕНО**

Зам. Директора по ВР:

E.V. Малых

Протокол № 1

от «28» августа 2025 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ СОШ №9

T. V. Бабушкина

Приказ № 84

от «28» августа 2025 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Волейбол»**

**для обучающихся 5 – 9 классов**

**п.Нейво-Рудянка 2025**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений 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 учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту в 5–9 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся 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 сердечнососудистой 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.

**Цель** – обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

### **Задачи:**

- 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, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

#### **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. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности 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.

**Таблица 1**

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные 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;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- **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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. Регулятивные УУД:**

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *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).

**2. 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.

**3. 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.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

### **5 КЛАСС**

#### **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) и направлена на базовый (общеобразовательный) уровень изучения предмета.

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Перемещения	9
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Приём мяча	4
5	Подвижные игры и эстафеты	9
6	Физическая подготовка в процессе занятия	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## **6 КЛАСС**

### **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) и направлена на базовый (общеобразовательный) уровень изучения предмета.

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## **7 КЛАСС**

### **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) и направлена на базовый (общеобразовательный) уровень изучения предмета.

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	7

2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

## **8 КЛАСС**

### **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) и направлена на базовый (общеобразовательный) уровень изучения предмета.

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4
2	Прямой нападающий удар	8
3	Совершенствование верхней прямой подачи	5
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	5
6	Одиночное блокирование	4
7	Страховка при блокировании	4
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

## **9 КЛАСС**

### **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) и направлена на базовый (общеобразовательный) уровень изучения предмета.

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5

2	Прямой нападающий удар	5
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	7
6	Одиночное блокирование и страховка	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАССА

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	1
2.	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	1
3.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
5.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
6.	Двусторонняя учебная игра.	1
7.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
8.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
9.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
10.	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
11.	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
12.	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
13.	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1
14.	Игры, развивающие физические способности.	1
15.	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1
16.	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	1
17.	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	1
18.	Разучивание нижней прямой подачи.	1
19.	Разучивание нижней прямой подачи.	1

20.	Двусторонняя учебная игра.	1
21.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
22.	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1
23.	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1
24.	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1
25.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
26.	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1
27.	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1
28.	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1
29.	Игры, развивающие физические способности.	1
30.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
31.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
32.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
33.	Двусторонняя учебная игра.	1
34.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАССА

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	1
2.	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	1
3.	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
5.	Двусторонняя учебная игра.	1
6.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
7.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
8.	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
9.	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
10.	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
11.	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1
12.	Игры, развивающие физические способности.	1

13.	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1
14.	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1
15.	Закрепление нижней прямой подачи.	1
16.	Закрепление нижней прямой подачи.	1
17.	Двусторонняя учебная игра.	1
18.	Разучивание верхней прямой подачи.	1
19.	Разучивание верхней прямой подачи.	1
20.	Разучивание верхней прямой подачи.	1
21.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
22.	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	1
23.	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	1
24.	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	1
25.	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	1
26.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
27.	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1
28.	Разучивание одиночного блокирования.	1
29.	Разучивание одиночного блокирования.	1
30.	Разучивание страховки при блокировании.	1
31.	Разучивание страховки при блокировании.	1
32.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
33.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
34.	Двусторонняя учебная игра.	1

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАССА

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Совершенствование стоек игрока.	1
2.	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3.	Игры, развивающие физические способности.	1
4.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5.	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
6.	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
7.	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1
8.	Эстафеты с различными способами перемещений.	1

9.	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1
10.	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1
11.	Закрепление верхней прямой подачи.	1
12.	Закрепление верхней прямой подачи.	1
13.	Закрепление верхней прямой подачи.	1
14.	Двусторонняя учебная игра.	1
15.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
16.	Закрепление прямого нападающего удара.	1
17.	Закрепление прямого нападающего удара.	1
18.	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1
19.	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1
20.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
21.	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1
22.	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1
23.	Игры, развивающие физические способности.	1
24.	Закрепление одиночного блокирования.	1
25.	Закрепление одиночного блокирования.	1
26.	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
27.	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
28.	Закрепление страховки при блокировании.	1
29.	Закрепление страховки при блокировании.	1
30.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
31.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
32.	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	1
33.	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	1
34.	Двусторонняя учебная игра.	1

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАССА

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Стойки игрока.	1
2.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3.	Игры, развивающие физические способности.	1
4.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
6.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1

7.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
8.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
9.	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1
10.	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1
11.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
12.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
13.	Двусторонняя учебная игра.	1
14.	Развитие физических качеств.	1
15.	Закрепление прямого нападающего удара.	1
16.	Закрепление прямого нападающего удара.	1
17.	Приём мяча снизу двумя руками.	1
18.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
19.	Приём мяча сверху двумя руками.	1
20.	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	1
21.	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	1
22.	Игры, развивающие физические способности.	1
23.	Совершенствование одиночного блокирования.	1
24.	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
25.	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
26.	Совершенствование страховки при блокировании.	1
27.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
28.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
29.	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	1
30.	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	1
31.	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	1
32.	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	1
33.	Судейство учебной игры в волейбол.	1
34.	Двусторонняя учебная игра.	1

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАССА

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Стойки игрока.	1
2.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3.	Игры, развивающие физические способности.	1
4.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты,	1

	прыжки вверх).	
5.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
6.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
7.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
8.	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
9.	Передача снизу двумя руками над собой.	1
10.	Передача снизу двумя руками в парах.	1
11.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
12.	Разучивание подачи в прыжке.	1
13.	Разучивание подачи в прыжке.	1
14.	Развитие физических качеств.	1
15.	Закрепление прямого нападающего удара.	1
16.	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	1
17.	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	1
18.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
19.	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1
20.	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	1
21.	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	1
22.	Игры, развивающие физические способности.	1
23.	Совершенствование одиночного блокирования.	1
24.	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
25.	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
26.	Совершенствование страховки при блокировании.	1
27.	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
28.	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
29.	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1
30.	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1
31.	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	1
32.	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	1
33.	Судейство учебной игры в волейбол.	1
34.	Двусторонняя учебная игра.	1