

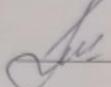


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Горная средняя школа»

662173, Красноярский край, Ачинский район, п. Горный, ул. Новая, 18.  
Тел. 94-2-71, 98-3-16. Email: NIL2008@yandex.ru

«Согласовано»

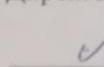
Заместитель директора по ВР

 /Горбушкина А.И./

«02» сентября 2024 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Горная СШ»

 /Коваленко Л.В./

Приказ № 140 -от  
от «02» сентября 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Волейбол»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (68ч.)

Возрастная категория: от 13 до 17 лет

Вид программы: модифицированная

Автор-составитель: Диль Виктор Фридрихович,  
педагог дополнительного образования

п. Горный 2024 год

## РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844)

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Вид программы:** дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» является общеразвивающей модифицированной программой спортивной направленности, разработана программа в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта.

**Уровень программы:** ознакомительный

**Вид программы:** модифицированная.

**Актуальность программы:**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа 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.

### **Новизна, отличительные особенности программы**

заключается в том, что по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы

### **Адресат программы:**

Программа рассчитана на преподавание волейбола 68 часов в год, продолжительность занятия 2 часа. Количество занимающихся в группе – до 15 обучающихся, возраст 11 – 12 лет. Выполнение нормативного объема реализации Программы достигается сложением времени занятий, затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее, мероприятия по плану работы ОУ, и физкультурно-спортивные праздники.

Приём в группу осуществляется по заявлениям родителей\ законных представителей\ обучающихся согласно требованиям приказа № 1008 и ст. 55 Закона.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, участие обучающихся в соревнованиях разного уровня, ГТО

**Объём и срок освоения программы:** На освоение данной программы отводится 68 ч. в год (2 часа в неделю). Занятия проводятся в группе 1 раз в неделю по 2 часа.

**Форма обучения:** очная

**Форма проведения занятий:** аудиторная.

**Формы организации занятий:** всем составом.

### **Педагогическая целесообразность:**

Работа по программе «волейбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

**Приемы и методы обучения:** репродуктивный: словесный – предварительная беседа, инструктаж с использованием терминов; наглядный – показ техники выполнения элементов волейбола, анализ выполнения техники, использование мультимедиа проектора; продуктивный (практический) – применение технических приемов в двусторонних играх.

**Формы контроля:** текущий - наблюдение; устный опрос; взаимопроверка; обсуждение; итоговый – учебная игра.

**Средства обучения:** компьютер, мультимедийная установка, спортивный инвентарь, тренажерный зал.

### **Цель программы:**

сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

*личностные:*

развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

*Метапредметные:*

- знать технологическую последовательность выполнения работы.
- понимать задачи, поставленные педагогом.
- правильно оценивать результаты своей деятельности.
- научиться проявлять творческие способности.
- развивать сенсорные и моторные навыки.

*Предметные:*

формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

## Содержание программы.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3 часа	3	0	Собеседование
2	Общая физическая подготовка.	13	0	13	Сдача спортивных нормативов
3	Основы техники игры в волейбол.	28	3	25	Сдача спортивных нормативов
4	Тактика игры в волейбол.	10	2	8	
5	Специальная физическая подготовка.	6		6	Сдача спортивных нормативов
6	Правила игры и судейства.	2	2	0	
7	Контрольные игры и соревнования.	6	1	5	

### Содержание учебного плана:

Содержание программы

#### **I. Основы знаний (3 часа)**

*Тема №1.* Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

*Тема №2.* История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

*Тема №3.* Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации

– закаливание организма.

## **II. Общая физическая подготовка (13 часов)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

## **III. Техническая подготовка (28 часов)**

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;* передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой..

## **IV. Тактическая подготовка (10 часов)**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**IV.** Правила игры и судейства. Жесты судей.

## **V. Контрольные испытания и соревнования (6 часов)**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейбол.

**Планируемые результаты:**

### *Предметные умения:*

- формирование знаний о спортивных играх-волейболе и его роли в укреплении здоровья; -
- овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол; - развитие
- природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства; - умение
- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

### *Метапредметные умения:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата; -
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; -
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### *Личностные:*

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

## **РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

**Формы аттестации.** Предусмотрены следующие формы аттестации по разделам учебного плана: собеседование, тест, спортивные нормативы, спортивные соревнования, оформление спортивного стенда.

### **Условия реализации программы:**

#### *- материально-техническое обеспечение:*

Спортивный зал, тренажерный зал, гимнастические стенки, кольца гимнастические, канат, маты гимнастические. Спортивный инвентарь (мячи волейбольные 20шт, скакалки 20 шт., набивные мячи 12 шт.). Ноутбук, проектор, колонки.

#### *- информационное обеспечение:*

Интернет-ресурс:

[http://vk.com/club50603377?z=video141060749\\_168495770%2F01cbdfd3eb5f457bc5](http://vk.com/club50603377?z=video141060749_168495770%2F01cbdfd3eb5f457bc5)

<http://vk.com/club50603377>

Презентации и ролики по темам занятий.

#### *- кадровое обеспечение:*

Педагог дополнительного образования детей Диль Виктор Фридрихович, стаж работы 35 лет.

### **Построение учебного процесса на основе гуманизации и демократизации образовательного процесса.**

Педагог учитывает индивидуально-психологические особенности личности, ее опыт, а также объективен в оценках, разносторонен и инициативен в контактах. Самым плодотворным является общение на основе совместной увлеченности деятельностью.

### **Создание практической среды, предполагающей сотворчество и ситуацию успеха.**

Творческое начало создается при наличии таких условий как:

- ведущий вид воспитательных взаимодействий и отношений — сотворчество;
- положительная мотивация, вариативность путей организации усвоения программного материала с учетом индивидуальных способностей обучающихся;
- приоритет целостности восприятия, отношения, оценка самого себя и другого человека.

### **Способы предъявления и объяснения материала:**

Все занятия проходят в обычном режиме. Обучение осуществляется в соответствии с основными

педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности и доступности, прочности овладения знаниями.

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия; спортивные игры, конкурсы и другие.

А также различные методы:

1) Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по планам, схемам и др.).

2) Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

3) Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и др.

#### *Алгоритм учебного занятия:*

<i>Этап учебного занятия</i>	<i>Задачи этапа</i>	<i>Содержание деятельности</i>	<i>Результат</i>
Организационный	Подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания	Восприятие
Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебнопознавательной деятельности	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям)	Осмысление возможного начала работы
Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей	Освоение новых знаний
Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием	Осознанное усвоение нового учебного материала

	спорных представлений и их коррекция		
Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми	Осознанное усвоение нового материала
Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий	Осмысление выполненной работы
Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского)	Рефлексия, сравнение результатов собственной деятельности с другими, осмысление результатов
Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия	Самоутверждение детей в успешности
Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы	Проектирование детьми собственной деятельности на последующих занятиях

### Календарный учебный график

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов		
		всего	теория	Практика
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Развитие физической культуры и спорта в России.	1	1	
2	История возникновения волейбола. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Специальные упражнения в парах на месте. Учебная игра	1	1	
3	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками у стенки.	1		1

4	Передача мяча сверху двумя руками над головой. О.Ф.П.	1		1
5	Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение.	1	1	
6	Передача мяча двумя руками в парах, тройках. Игра в волейбол.	1		1
7	Передача мяча в парах через сетку. Нижний прием мяча.	1		1
8	Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
9	Развития волейбола в России. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	1	
10	Нижняя подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
11	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи.	1		1
12	Подача на точность. Передача мяча и прием мяча в парах ,тройках через сетку .	1		1
13	Передача мяча в падении на спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
14	Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра в волейбол	1		1
15	Основные приемы самоконтроля. Подводящие упражнения для верхней прямой подачи.	1		1
16	Нижняя боковая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
17	Боковой нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
18	Подача – передача – нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол..	1		1
19	Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра в волейбол	1		1
20	Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах.	1	1	
21	Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
22	Верхняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1

23	Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
24	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара	1		1
25	Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире	1	1	
26	Развитие волейбола. Двухсторонняя игра в волейбол	1		1
27	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	1		1
28	Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.	1	1	
29	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.	1		1
30	Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.	1	1	
31	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	1		1
32	Передачи в прыжке над собой. Учебная игра.	1		1
33	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.	1		1
34	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	1		1
35	Специальные упражнения в тройках. Упражнения для развития ловкости, кувырки. Учебная игра.	1		1
36	Передача мяча в падении на спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
37	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, и первая передача в зоны 4,3; приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1		1
38	История возникновения волейбола. Выдающиеся достижения Российских спортсменов.	1	1	
39	Защитные действия в волейболе. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
40	«Либеро»- его действия на площадке. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1

41	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации.	1		1
42	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.	1		1
43	Передачи в прыжке над собой, назад. Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации.	1		1
44	Передача над головой, в парах, в тройках, через сетку.	1		1
45	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.	1		1
46	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра	1		1
47	Акробатические упражнения. Учебная игра.	1		1
48	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).	1		1
49	Упр. по технике группового блока. Учебная игра.	1		1
50	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	1		1
51	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Учебная игра.	1		1
52	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра	1		1
53	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения.	1		1
54	Акробатические упражнения - кувырки , перекаты.	1		1
55	Прием мяча от сетки. Развитие координации. Учебная игра.	1		1
56	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1		1
57	Обманные нападающие удары. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1		1
58	Передача в прыжке - откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	1		1

59	Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.	1		1
60	Упражнения для развития ловкости, кувырки. Учебная игра.	1		1
61	Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	1		1
62	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление.	1		1
63	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.	1		1
64	Подача в прыжке. СФП.	1		1
65	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП	1		1
66	Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
67	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.	1		1
68	Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
всего		68	9	59