Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №22 с.Обильного"

«Согласовано»

Зам.директора по ВР

_____И.В.Красса

Утверждаю

Директор

_____И.И.Петрухина

Приказ №_191_ от_30.08.24_

«Рассмотрено»

на заседании педагогического совета

МБОУ СОШ № 22 с.Обильного

Протокол №1 от 30.08.2024 г.

«Волейбол»

Направление: спортивно-оздоровительное

Рабочая программа секции «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями ФГОС. Программа секции «Волейбол» разработана на основе авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол». Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Москва., «Просвещение» 2019г.

Уровень программы: базовый

Возрастная категория: 12 -15 лет

Состав группы: 32 человека

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Лелюх Анатолий Николаевич,

Учитель физической культуры

с.Обильное

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Волейбол» разработана под редакцией Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Программа для учащихся 5-11 классов, рассчитана на 1 год.

Актуальность.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (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 в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Волейбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся 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.).

Во внеурочной деятельности учащиеся общеобразовательной школы занимаются волейболом в школьной спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по волейболу.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по волейболу являются:

• пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
• популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
• формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
• обучение технике и тактике игры в волейбол;
• развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
• формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
• воспитание моральных и волевых качеств.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

а) подготовительной (разминка);
б) основной;
в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное врабатывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

• обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
• на носках: на внешней и внутренней стороне стоп;
• в полуприседе; приседе.
2. Медленный бег в колонне по одному (1,5-2 мин): лицом вперёд; при ставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой.
3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 1800.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:
• обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
• формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
• развитие физических способностей.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.
Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:
• по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
• по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
• по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности учащихся

№ п/п	Учебный материал	классы						
		5	6	7	8	9	10	11
	Перемещения							
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+	+	+
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	Р	З	С	+	+	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+	+	+
	Передачи мяча							
1	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	Р	З	З	С	С	С	С
2	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р	З	С
3	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р	З	С
	Подачи мяча							
1	Нижняя прямая	Р	З	З	С	С		
2	Верхняя прямая					Р	З	С

	Атакующие удары							
1	Прямой нападающий удар (по ходу)				Р	Р	З	С
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)						Р	З,С
	Приём мяча							
1	Приём мяча снизу двумя руками	Р	З	З	С	С	С	С
2	Приём мяча сверху двумя руками	Р	З	З	С	С	С	С
3	Приём мяча. Отражённого сеткой					Р	З	С
	Блокирование атакующих ударов							
1	Одиночное блокирование				Р	З	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)						Р,З	С
3	Страховка при блокировании				Р	З	З	С
	Тактика игры							
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Р	Р	З	З	З	С	С
2	Групповые тактические действия в нападении и защите	Р	З	С	Р	З	З	С
3	Командные и тактические действия в нападении и защите						Р,З	С
4	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+	+	+
	Подвижные игры и эстафеты							
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+	+	+	+	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+	+	+
	Физическая подготовка							
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых. Координационных способностей, выносливости. Гибкости	+	+	+	+	+	+	+
	Судейская практика							
1	Судейство игры в волейбол					+	+	+

Условные обозначения: Р - разучивание двигательного действия; З - закрепление двигательного действия; С - совершенствование двигательного действия; (+) - указывает на использование данного материала в уроке.

Занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения проводятся с сентября по май во внеучебное время 2 раза в неделю по 1 ч на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале. По направленности они подразделяются на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Примерные контрольные упражнения по технической подготовке:

• точность второй передачи (из зоны 3 в зону 4; из зоны 2 в зону 4);

• точность передачи мяча через сетку в прыжке;

• точность подач в зоны или гимнастические обручи;

• точность нападающих ударов со второй передачи из зон 4 и 2 в зоны 5, 6, 1 (квадраты 3х3 м от лицевой линии внутрь площадки);

• точность первой передачи (приём подачи);

• блокирование.

Примерные контрольные упражнения по физической подготовке:

• бег 15-30 м с высокого старта и «с хода» (стартовая скорость). Разница времени бега между двумя измеренными показателями является критерием быстроты стартового разгона;

• челночный бег 5х6 м;

• челночный бег по разметке волейбольной площадки: 9-3-6-3-9 м;

• бег с изменением направления - к шести точкам на боковых линиях волейбольной площадки

• прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами с взмахом руками и касанием вертикальной разметки с

точностью до 1 см на баскетбольном щите или на стене спортивного зала

• прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с взмахом руками и касанием вертикальной планки с разметкой после спрыгивания с возвышения

• выпрыгивание вверх толчком двумя ногами с места и определение высоты прыжка посредством лентопротяжного устройства конструкции В.М. Абалакова

• броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками с места на дальность

• броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке с места на дальность.

Оснащённость учебно-тренировочного процесса (учебный инвентарь и оборудование). Мячи волейбольные, насос с иглой для надувания мячей, сетка для переноса и хранения мячей, сетка волейбольная, стойки волейбольные, свисток судейский, секундомер, табло перекидное, набивные мячи весом 1-2 кг, мишени (ДЛЯ выработки точной подачи и нападающего удара),

скамейки гимнастические и разновысокие тумбы (для развития прыгучести и прыжковой выносливости), скакалки гимнастические.

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны знать:

• значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

• правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

• названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

• наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

• упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

• контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

• основное содержание правил соревнований по волейболу;

• жесты волейбольного судьи;

• игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

уметь

• соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

• выполнять технические приёмы и тактические действия;

• контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

• играть в волейбол с соблюдением основных правил;

• демонстрировать жесты волейбольного судьи;

• проводить судейство по волейболу.

План - график
прохождения учебного материала по волейболу

Содержание материала	Номер и дата занятия																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Теория:																	
Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X										
Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Практика																	
Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																	
Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара:				X			X			X			X			X	
б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					X			X			X			X			X
в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						X			X			X			X		
Подача мяча:- верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Приём мяча: а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X			X
в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X	
г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X		
Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																	
Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
б) определение времени для отталкивания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					X			X			X			X			X
Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	
Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «глом вперёд» с применением групповых действий.																	
Контрольные испытания									X	X							

Подвижные, учебные и контрольные игры.	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Практика судейства											X	X	X	X	X	X	X

План - график
прохождения учебного материала по волейболу

Содержание материала	Номер и дата занятия																
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Теория:																	
Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X										
Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Практика																	
Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																	
Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара: б) передача сверху двумя руками у сетки. стоя спиной по направлению; в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).				X			X			X			X			X	
Подача мяча:- верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Приём мяча: а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X			X
в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X	
г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X		
Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																	
Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
б) определение времени для отталкивания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					X			X			X			X			X
Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	

Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	
Контрольные испытания									X	X							
Подвижные, учебные и контрольные игры.	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Практика судейства											X	X	X	X	X	X	X

План - график
прохождения учебного материала по волейболу

Содержание материала	Номер и дата занятия																
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Теория:																	
Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X										
Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Практика																	
Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																	
Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара:				X			X			X			X			X	
б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению:					X			X			X			X			X
в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						X			X			X			X		
Подача мяча:- верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Приём мяча: а) снизу двумя руками:			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
б) нижняя передача на точность:					X			X			X			X			X
в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2:				X			X			X			X			X	
г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X		
Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																	
Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
б) определение времени для отталкивания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					X			X			X			X			X

Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	
Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	
Контрольные испытания									X	X							
Подвижные, учебные и контрольные игры.	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Практика судейства											X	X	X	X	X	X	X

План - график
прохождения учебного материала по волейболу

Содержание материала	**Номер и дата занятия**																
	52	**53**	**54**	**55**	**56**	**57**	**58**	**59**	**60**	**61**	**62**	**63**	**64**	**65**	**66**	**67**	**68**
Теория:																	
Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X										
Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Практика																	
Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																	
Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;				X			X			X			X			X	
б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					X			X			X			X			X
в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						X			X			X			X		
Подача мяча:- верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Приём мяча: а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X			X
в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X	
г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X		
Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																	
Индивидуальные действия. выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

б) определение времени для отталкивания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					X			X			X			X			X
Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	
Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	
Контрольные испытания									X	X							
Подвижные, учебные и контрольные игры.	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Практика судейства											X	X	X	X	X	X	X

План - график
прохождения учебного материала по волейболу

Содержание материала	Номер и дата занятия																
	69	70	71	72													
Теория:																	
Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X													
Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X													
Практика																	
Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X													
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																	
Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X													
Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;				X													
б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;																	
в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).																	
Подача мяча:- верхняя прямая			X	X													
Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.																	
Приём мяча: а) снизу двумя руками;			X	X													
б) нижняя передача на точность;																	
в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X													
г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим подкатом и перекатом на бедро и спину.			X														
Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.																	

Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																	
Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X													
б) определение времени для отталкивания при блокировании																	
в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)																	
Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	
Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	
Контрольные испытания																	
Подвижные, учебные и контрольные игры.	X		X														
Практика судейства																	