

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Нижние Киги муниципального района Кигинский район
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МОБУ СОШ с.Нижние Киги
Протокол №1
от «22» августа 2025 года



УТВЕРЖДАЮ

директор

МОБУ СОШ с.Нижние Киги

Богданова Н.Р./

Приказ № 185 от

«25» августа 2025 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«В здоровом теле – здоровый дух»**

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: педагог дополнительного образования Мухамадиев И.Х.

Нижние Киги 2025 г.

Содержание

I.Целевой раздел.

1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цели и задачи программы.....	5
1.3.Сроки реализации.....	7
1.4.Возраст и характеристика детей.....	7
1.5.Формы занятий.....	7
1.6.Планируемые результаты освоения программы.....	7

II. Содержательный раздел

2.1.Содержание	9
----------------------	---

III. Организационный раздел

3.1. Учебный план.....	15
3.2.Методическое обеспечение программы.....	19
3.3.Критерии оценивания.....	24
3.4.Кадровое обеспечение программы.....	25
3.5. Учебно-методическое, информационно-техническое обеспечение	26
3.6. Материально-техническое оснащение программы.....	31

IV.

Приложения.....	
------------------------	--

Целевой раздел

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «В здоровом теле – здоровый дух» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней общеобразовательной школы с. Нижние Киги муниципального района Кигинский район Республики Башкортостан предназначена для занятий с детьми школьного возраста.

Рабочая программа по дополнительному образованию составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009г. №373;
- Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утв. приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 № 1897»;
- Постановления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10». «Санитарно-эпидемиологические

требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями, внесенными Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 №81);

- Федерального перечня учебников, рекомендованных и допущенных Министерством образования и науки по Приказу МО РФ от 31.03.2014 №253, ООП НОО, ООП ООО, одобренных Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки РФ от 8.06.2015 г. № 576; приказом Минобрнауки РФ от 28.12. 2015 г. № 1529; приказом Минобрнауки РФ от 26.01.2016 г.№ 38).
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждений» (с изменениями);
- Закона «Об образовании в Республике Башкортостан».

Программа ориентирована на создание условий для формирования здорового образа жизни, укрепления здоровья и гармоничного развития детей и подростков, воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям и предназначена для обучения детей, не имеющих навыков игры волейбол, и призвана помочь им получить базовые знания по

предмету, достигнуть уровня второго-третьего спортивного разряда по волейболу. Программа позволяет нивелировать фактор родительской неосведомленности относительно пользы занятий, помочь ребенку независимо от возможностей семьи познакомиться с волейболом.

С другой стороны, программа позволяет создать комфортную среду для одаренных детей, начинающих «спортивную» жизнь в раннем школьном возрасте. Программа помогает выявить и поддержать талантливых детей. Задачи программы согласуются с приоритетными направлениями работы, заявленными в Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа». Одним из таких направлений является «система поиска и поддержки талантливых детей, а также их сопровождение в течение всего периода становления личности». В связи с этим предлагается «создать как специальную систему поддержки сформировавшихся талантливых школьников, так и общую среду для проявления и развития способностей каждого ребенка, стимулирования и выявления достижений одаренных ребят». Настоящая программа способствует формированию у детей таких качеств личности, как «инициативность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения» (Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»).

Обучение по данной программе позволяет наиболее полно использовать спортивный и зрелищный компоненты, их соревновательную сущность, которая стимулируют желание ребенка победить.

Направленность образовательной программы – спортивно-физкультурная.

Новизной данной образовательной программы является выработка системы общих требований проведения квалификационных турниров для групп детей с одинаковой степенью подготовленности с учетом их возраста, введение дополнительных разрядных уровней с дифференциацией силы игры участников одного уровня. Это обусловлено потребностью в преодолении существующих противоречий между постоянным снижением возрастного порога участников соревнований с одной стороны, и установленных разрядных норм, требований, условий их выполнения, ориентированных на взрослых.

Кроме этого, **отличительной особенностью** данной программы является включение в теоретическую часть следующих блоков:

- о правилах проведения соревнований;
- о специфических игровых ситуациях на соревнованиях;
- об основных правилах судейства;
- о работе с современными техническими устройствами (электронными секундомерами).

В итоге использование полученных знаний позволяет усилить спортивную составляющую обучения, и как следствие, повысить мотивацию к теоретическим занятиям. Значительно повышается общая эффективность занятий.

Практические рекомендации автора изложены в приложении.

Актуальность и педагогическая целесообразность создания данной образовательной программы обусловлена наличием у детей стремления к всевозможным состязаниям, связанным с некими переживаниями, новыми ситуациями, преодолением трудностей, достижением успеха. Удовлетворению перечисленных потребностей в полной мере может содействовать. Волейбол используется также для решения педагогических задач. Во-первых, соревнования связаны с преодолением своих страхов (неуверенности в собственных силах, как умственных, так и физических и т.п.), что позволяет корректировать волевую сферу детей. Во-вторых, игра предусматривает работу в команде и активное коммуникативное взаимодействие участников, что дает возможность формировать у детей навыки делового общения. В-третьих, соревнования предполагают острые эмоциональные переживания участников и позволяют педагогически воздействовать на сферу саморегуляции детей.

Усиление роли квалификационных турниров дает возможность более квалифицированно подойти к вовлечению учащихся к занятиям на свежем воздухе, к поддержанию здорового образа жизни, к обеспечению возможности самореализации учащихся, вывести детей и педагогов на новый уровень сотрудничества.

Возраст и характеристика детей, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная образовательная программа рассчитана на детей 13-15 летнего возраста. Пол значения не имеет. Для приема в группу первого года обучения специальных знаний не требуется. Педагог ориентируется на физические возможности ребенка. В исключительных случаях возможно обучение детей более старшего возраста, чем указано в программе.

Сроки реализации образовательной программы и режим занятий

Дополнительная образовательная программа «В здоровом теле – здоровый дух» рассчитана на 1 год обучения, 34 часов (теория – 2 часа, практика – 32 ч.). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

В зависимости от уровня подготовки учащихся и их заинтересованности к спорту, педагог оставляет за собой право изменять порядок тем занятий и варьировать количество часов, отведённых на какую-либо тему, в пределах общего количества часов образовательной программы.

Формы занятий

Форма занятий - теоретические, практические, соревновательные.

Цель образовательной программы – приобщение школьников к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся и вовлечение большего количества детей в организованный учебно-тренировочный процесс.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- обучение основам техники и тактики игры в волейбол;
- укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;
- готовить резерв для пополнения команд, участвующих в первенстве района, республики, РФ;
- повышать уровень общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для волейбола;
- освоить современную технику и тактику игры в волейбол, уметь эффективно применять ее на соревнованиях;
- приобрести соревновательный опыт.

Развивающие:

- расширить кругозор учащихся;
- развить устойчивый интерес к волейболу, как средству досуга;
- развить способность к запоминанию техники;
- формировать сосредоточенность и внимание;
- развить способность ориентироваться во времени;
- развивать у ребенка умение преодолевать трудности.

Воспитательные: осуществлять воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;

- воспитывать устойчивость к психологическому давлению;
- воспитывать уважение к противнику;
- формировать коммуникативные навыки;
- воспитывать стойкость характера в стремлении к победе;
- воспитывать у детей навыки обращения к судье, отстаивания своих прав и выполнения обязанностей игрока;
- воспитывать у детей навыки работы в коллективе;
- развивать умение спокойно воспринимать неудачу в соревнованиях.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

3.1. Личностные К концу 1 года обучения учащиеся:

- 3.2 Метапредметные
- достигнут всесторонней физической подготовленности и развития, улучшат состояние здоровья;
- обеспечат содержательный досуг;
- узнают о популярности волейбола, как массового вида спорта;
- формируется детский коллектив с положительными жизненными установками и интересами;
- вырастет мастерство и успешное выступление команд в проводимых соревнованиях.
- появится устойчивый интерес к избранному виду спорта и к регулярным занятиям;
- будут развиваться морально – волевые качества;
- накопится опыт участия в соревнованиях;

- овладеют основами тактики;
- совершенствуют технику передачи и приема мяча;
- узнают судейство.

Содержательный раздел

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение Правила поведения при занятиях по волейболу.
Основы знаний волейбола
Техника игры в волейбол
стойки и перемещения игрока
передачи мяча сверху двумя руками в парах
приема и передачи мяча над собой
приема и передачи мяча снизу в парах
Передачи мяча двумя руками через сетку
нижняя прямая подача
верхняя прямая подача
нападающей удар

Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка
Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Кроссовая подготовка
Контрольные проверки и соревнования

Способы проверки достижения ожидаемых результатов

В течение года дети участвуют в квалификационных районных и зональных первенствах по волейболу различного уровня, республиканских и общероссийских соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы

Теоретические знания оцениваются на итоговом занятии: учащиеся сдают зачет по теории. В конце учебного года подводятся итоги квалификационных соревнований, учитываются и результаты итогового зачёта.

Результатом практической деятельности является выполнение первого - третьего спортивного разрядов, что фиксируется в классификационных книжках учащихся.

Учебно-воспитательная работа

Воспитательный процесс обеспечивается на каждом занятии в течение всего года в ненавязчивой и доброжелательной форме: в виде бесед на темы общечеловеческих ценностей, этики межличностных отношений, недопустимости асоциальных форм поведения в обществе, необходимости уважения прав и мнения другого человека, отношений старшего и младшего поколений, спортивных достижений наших чемпионов, роли России в мировом сообществе.

Дополнительные беседы педагога направлены также на формирование личностных качеств учащегося, таких как справедливость, уважение к окружающим, коммуникабельность, патриотизм, культура поведения. В

течение года педагог беседует с родителями о прошедших занятиях, рассказывает о домашних заданиях, индивидуально информирует о динамике изменения образовательных и личностных характеристик детей.

Участие в соревнованиях воспитывает в ребенке спортивный дух, психологическую устойчивость, волю к победе, а также патриотизм, так как дети отстаивают спортивную честь своего района, города, страны. Особенно полезно привлекать учащихся к выступлению в командных соревнованиях. Соревнования проходят в соответствии с планом учебно-массовых мероприятий.

2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Разделы и темы программного материала	Количество часов
Введение	1
Основы знаний по волейболу	1
Техника	28
Специальная физическая подготовка	2
Контрольные проверки и соревнования	2

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Занятия по теории проходят в виде рассказа и беседы перед практическим занятием. Для снижения нагрузки и повышения интереса у обучаемых детей необходимо разнообразить методы организации занятия. Применяется как индивидуальная в рамках фронтальной, так и групповая форма организации учебно-воспитательного процесса. Занятия проводятся в спортивном зале школы или на спортивной площадке.

Введение Правила поведения при игре в волейбол.
Основы знаний волейбола
Техника игры в волейбол:
стойки и перемещения игрока
передачи мяча сверху двумя руками в парах
приема и передачи мяча над собой
приема и передачи мяча снизу в парах
Передачи мяча двумя руками через сетку
нижняя прямая подача
верхняя прямая подача
нападающей удар
Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка
Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Кроссовая подготовка

Контрольные проверки и соревнования
--

3.1. Критерии оценивания.

Диагностика освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы

Диагностика освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в конце каждого учебного периода (в декабре и мае) по двум показателям: *теоретическая* подготовка обучающегося и *практические* умения играть в волейбол.

Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке, получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более, и сдать нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

- **Кадровое обеспечение**

Должностные обязанности педагога дополнительного образования «В здоровом теле – здоровый дух». Осуществляет дополнительное образование обучающихся, воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую

деятельность. Комплектует состав обучающихся, воспитанников кружка, секции, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению контингента обучающихся, воспитанников в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности обучающихся, воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности обучающихся, воспитанников, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, воспитанников, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися, воспитанниками актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся, воспитанников.

Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, воспитанникам, а также обучающимся, воспитанникам, имеющим отклонения в развитии. Организует участие обучающихся, воспитанников в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности. При выполнении обязанностей старшего педагога дополнительного образования наряду с выполнением обязанностей, предусмотренных по должности педагога дополнительного образования, осуществляет координацию деятельности педагогов дополнительного образования, других педагогических работников в проектировании развивающей образовательной среды образовательного учреждения. Оказывает методическую помощь педагогам дополнительного образования, способствует обобщению

передового их педагогического опыта и повышению квалификации, развитию их творческих инициатив.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки молодых талантов; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, научно-технической, эстетической, туристско-краеведческой, оздоровительно-спортивной, досуговой деятельности; программы занятий кружков, секций, студий, клубных объединений; деятельность детских коллективов, организаций и ассоциаций; методы развития мастерства; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового

распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Для старшего педагога дополнительного образования - высшее профессиональное образование и стаж педагогической работы не менее 2 лет.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Название	Количество, шт.
1.	мяч волейбольный	30
2	Велотренажер	3
3.	Эспандер лыжника	3
4.	Перекладина	2
5	сетка волейбольная	2

3.5. Материально-технические условия реализации общеразвивающей программы

должны обеспечивать:

- возможность достижения обучающимися установленных требований к результатам освоения общеразвивающей программы;

соблюдение:

- санитарно-гигиенических норм образовательного процесса (требования к водоснабжению, канализации, освещению, воздушно-тепловому режиму итд.);
- санитарно-бытовых условий (наличие оборудованных гардеробов, санузлов, мест личной гигиены и т. д.);
- социально-бытовых условий (наличие спортзала);
- пожарной и электробезопасности;
- требований охраны труда;
- своевременных сроков и необходимых объемов текущего и капитального ремонта; возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения.
- Материально-техническая база реализации общеразвивающей программы соответствует санитарным и противопожарным нормам (площадь, освещение, размещение оборудования).

Комплекс организационно-педагогических условий

- **Календарный учебный график.**

Дата начала занятий – 3 сентября, с 1-7 сентября запись детей в кружок.

Программа предусматривает две основные формы занятий:

- Теоретическое занятие.
- Практические занятия

Режим занятий: Понедельник с 16.00-17.00 ч.

Учебных недель **34**, не включая школьные каникулы. Проведение соревнований по учебно-тематическому плану.

Тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема урока	Оборудование
1	1.09.2025	Инструкция по ТБ при проведении занятий по волейболу. Обучение стойки и перемещения игрока.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
2	8.09.2025	Стойка и перемещения игрока. Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
3	15.09.2025	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
4	22.09.2025	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
5	29.09.2025	Обучение приема и передачи мяча над собой.	Волейбольные, баскетбольные и

		Игра волейбол.	набивные мячи, сетка, свисток.
6	6.10.2025	Закрепление приема и передачи над собой. Контроль- техника выполнения передачи сверху.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
7	13.10.2025	Обучение приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
8	20.10.2025	Закрепление приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
9	10.11.2025	Совершенствование приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
10	17.11.2025	Передачи мяча двумя руками через сетку. Контроль - прием мяча снизу перед собой	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.

11	24.11.2025	Обучение нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
12	1.12.2025	Закрепление нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
13	8.12.2025	Совершенствование нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
14	15.12.2025	Обучение верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
15	22.12.2025	Закрепление верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
16	29.12.2025	Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи,

			сетка, свисток.
17	12.01.2026	Повторение изученных элементов. Контроль – подачи мяча	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
18	19.01.2026	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
19	26.01.2026	Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
20	2.02.2026	Упражнения силовой подготовки Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
21	9.02.2026	Обучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
22	16.02.2026	Закрепление нападающего удара.	Волейбольные, баскетбольные и

		Двусторонняя игра волейбол.	набивные мячи, сетка, свисток.
23	23.02.2026	Совершенствование нападающего удара из зон 2,4,6. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
24	2.03.2026	Совершенствование технико- тактическим действиям нападающего игрока (блок- аут). Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
25	9.03.2026	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Контроль – нападающий удар.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
26	16.03.2026	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
27	23.03.2026	- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи,

		линии	сетка, свисток.
28	6.04.2026	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
29	13.04.2026	Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
30	20.04.2026	Блокирование одиночное и групповое Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
31	27.04.2026	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
32	4.05.2026	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.

33	11.05.2026	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
34	18.05.2026	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.