

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования с. Старые Туймазы»
Муниципального района Туймазинский район
Республики Башкортостан

«СОГЛАСОВАНО»

Советник директора
по ВиВДО

Протокол № 1

От «30» 08 2023 г.

Сайфуллина Л.В. Сайфуллина

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Пр. № 34 от «31» авг 2023 г.

Хайдаров Р.М. Хайдаров



«Волейбол»
Дополнительная общеразвивающая программа

Автор-составитель программы:
Шумаев Владислав Валерьевич,
Учитель физической культуры

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.Пояснительная записка.....	3
II.Содержание программы	7
III. Учебный план	8
IV.Методическое обеспечение.....	12
V.Список литературы.....	34

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Объединение «Волейбол» создано для содействия физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых, активных стратегий общества. Основной принцип работы объединения – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки занимающихся в объединении является универсальность в овладении техники тактическими приемами игры.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединение, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- обучить детей техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить детей техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Методика. В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д., для ДЮСШ и ДЮСШОР 1994.

Программа составлена с учетом года обучения, т.е. для первого года обучения в учебно-тренировочной группе с девушками и юношами в зависимости от условий, места занятий, наличия инвентаря и оборудования.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачи занимающимися контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.

Знания, умения и навыки детей:

- 1 .нижний прием-передача над собой на месте и в движении 25-30 раз;
2. верхний прием-передача над собой на месте и в движении 25-30 раз;
- 3 .комплексный прием над собой 20-25 раз;
4. ввод мяча в игру нижний и верхний удар;
5. верхний прямой удар из зон 4, 2, 6;
- 6 .игровые комбинации со смещением в зонах;
- 7 .правила игры волейбол.

Контингент обучаемых.

Возраст занимающихся от 11 до 17 лет. В объединение принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Объем часов.

Продолжительность каждого занятия 90 минут, по 2 часа два раза в неделю в удобное для детей время; материальная база для занятий соответствует общепринятым стандартам.

Данная программа является разноуровневой.

Характеристика деятельности по своему освоению предметного содержания образовательной программы (по уровням)

Название уровня	СТАРТОВЫЙ	БАЗОВЫЙ	ПРОДВИНУТЫЙ
Способы выполнения деятельности	Репродуктивный	Продуктивный	Творческий
Методы исполнения деятельности	С подсказкой, по аналогии	По памяти, по аналогии	Исследовательский

Основные предметные умения в компетенции обучающегося	Освоение основных техник волейбола и овладение различными приёмами и видами деятельности, умение применять полученные знания в коллективном исполнении.	Умение самостоятельно осваивать тактические и технические действия.	Самостоятельно решать игровые действия. Уметь добывать информацию в интернете и путём её анализа перерабатывать в единое целое информацию из разных источников,
Деятельность учащегося	Воспроизведение знаний и способов волейбольной деятельности. Произвольное и непроизвольное запоминание.	Воспроизведение знаний и осознания поставленной задачи. Внимание к последовательности и контролю над степенью реализации задуманного действия.	Самостоятельная разработка и выполнение тренировочных умений. Преобладание непроизвольного запоминания материала, связанного с основной темой исследования.
Деятельность педагога	Сопоставление и представление спортивного задания. Руководство и контроль за исполнением.	Сопоставление и предъявление задания на воспитание спортивных знаний и способов умственной и практической деятельности. Руководство и контроль за спортивной деятельностью.	Создание условий для выявления, реализации и осмысления познавательного интереса, образовательной мотивации, построения и реализации индивидуальных образовательных маршрутов.

Ожидаемые результаты обучения.

По окончании обучения, дети будут знать:

1. Общие основы волейбола;
2. О технических приемах в волейболе;

дети будут уметь:

1. Играть по упрощенным правилам игры;
2. Владеть понятиями терминологии и жестикуляции;
3. Использовать навыки технической подготовки волейболиста;
4. Владеть техникой перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
5. Владеть техникой верхних передач;
6. Владеть техникой передач снизу;
7. Владеть техникой верхнего приема мяча;
8. Владеть техникой нижнего приема мяча;
9. Владеть техникой подачи мяча снизу;

Способы определения результативности: соревнования.

Формы подведения итогов реализации программы: межшкольные соревнования, проведение судейства внутришкольных соревнований, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема №1 (2 часа)

Вводное занятие

1. Основные вопросы: Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

2. Требования к знаниям и умениям: знать

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

3. Самостоятельная работа: подготовка к тренировкам

4. Тематика практических работ: знакомство с расписанием занятий, работа с мячами.

Тема №2 (25 часа)

Общефизическая подготовка

1. Основные вопросы: Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

2. Требования к знаниям и умениям: знать и уметь выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами;

3. Самостоятельная работа: подготовка к занятиям, разминка

4. Тематика практических работ:

- Подвижные игры;

- ОРУ;
- Бег;
- Прыжки;
- Метание;
- Акробатические упражнения.

Тема №3 (25 часов)

Специальная физическая подготовка

1.Основные вопросы: формирование у детей умений построения и реализации новых понятий, способов действий, коллективное выполнение упражнений с мячом, специальных беговых упражнений, изучение стойки игрока.

2.Требования к знаниям и умениям: знать требования по технике безопасности на занятиях по волейболу, знать технику перемещений и стоек волейболиста.

3.Самостоятельная работа: подготовка к занятиям, проведение разминки.

4.Тематика практических работ:

- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для координации движений;
- Упражнения для специальной выносливости;
- Упражнения силовой подготовки;
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости.

Тема №4 (35 часов)

Техническая подготовка

1.Основные вопросы: основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей.

2.Требования к знаниям и умениям: знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия

3.Самостоятельная работа: подготовка к занятиям, коллективное выполнение комплекса ОРУ.

4.Тематика практических работ:

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении

нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Тема №5 (35часа)

Тактическая подготовка

1.Основные вопросы: Тактика игры. Развитие физических качеств

2.Требования к знаниям и умениям: использовать тактические действия в игре, уметь понимать жесты и условные знаки судьи

3.Самостоятельная работа: подготовка к занятиям, коллективное выполнение упражнений с мячом

4.Тематика практических работ:

- Обучение тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут);
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- Нападающий удар при выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

Обучение технике передачи в прыжке:

- скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.
- Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Тема № 6 (13часов)

Игровая подготовка

1.Основные вопросы: технические и тактические действия в игре; развитие физических качеств.

2.Требования к знаниям и умениям: знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре

3.Самостоятельная работа: подготовка к тренировкам, самостоятельное выполнение разминки.

4.Тематика практических работ:

- Основы взаимодействия игроков во время игры.
- Понятие развития игровой комбинации.
- Понятие: оборонительная, наступательная игра.
- Правила безопасного ведения двусторонней игры.
- Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении.
- Техника игры в защите.

Тема №7(1часа)

Контрольные и календарные игры

1.Основные вопросы:

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

2.Требования к знаниям и умениям: знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре

3.Самостоятельная работа: подготовка к тренировкам, самостоятельное выполнение разминки.

4.Тематика практических работ:

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

III.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	наименование темы	количество часов
---	-------------------	------------------

п/п		Всего часов	теоретических	практических
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Общефизическая подготовка	25	8	17
3.	Специальная подготовка	25	8	17
4.	Техническая подготовка	35	6	29
5.	Тактическая подготовка	35	6	29
6.	Игровая подготовка	13	3	10
7.	Контрольные и календарные игры	1		1
Итого		136	32	104

IV.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация данной программы включает в себя:

Методы:

1. Методы, применяемые по источнику знаний:

- словесный;
- наглядный (показать иллюстрацию, выполнить самому педагогу);
- практический (работая с детьми, направить, открыть секрет исполнения);

2. Методы, применяемые по степени взаимодействия педагога и ребенка:

- изложение темы;
- беседа;
- самостоятельная работа.

3. Методы, применяемые в зависимости от конкретной дидактической задачи:

- подготовка к восприятию;
- объяснение; закрепление материала.

4. Методы, применяемые по характеру познавательной деятельности детей и участия педагога в учебном процессе:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- проблемный;
- частично-поисковый;
- исследовательский.

5. Психологические методы:

- стимулирования;
- убеждения;
- создания ситуации успеха.

Приемы:

- наглядные (показ способа действий, показ образца);
- игровые;
- словесные (наблюдение, рассматривание, беседа, рассказ, описание).

Формы занятий:

- индивидуальная;

- групповая;
- парная;

Дидактический материал:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Техническое оснащение: спортивный зал.

Организация учебно-воспитательного процесса: Непременным условием реализации программы является светлое, хорошо проветриваемое, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям помещение для проведения занятий-специально оборудованный спортивный зал.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Участие на соревнованиях среди школ города, участи не на соревнованиях в зачет спартакиады школьников

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. Нормативно-правовые документы

- 1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.
- 2.Закон Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан» от 1 июля 2013 года №696-з.
- 3.Конвенция ООН «О правах ребенка».
- 4.Конституция Российской Федерации.
- 5.Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.
- 6.СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- 6.Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

II. Основной список.

- 1.Ю.Д. Железняк « Волейбол в школе» М. « просвещение» 1989г
- 2.А. Б. Донченко « Волейбол» Москва издательство «Вече» 2002г
- 3.Ю.Н. Клещева «Спортивные игры» Москва « Высшая школа» 1980г
4. А.Ф. Беляев « Волейбол на уроке физической культуры» Москва 2005г
5. Л. Микулина « Волейбол»

III. Дополнительная литература

- 1.Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
- 2.Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981

3. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
 4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
 5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
 6. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
 7. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
 8. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
 9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
- для детей и родителей:**
10. Клещев Ю.Н., Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
 11. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

Приложение №1

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма Занятия	Кол-во ч.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			групповая игра	2	Вводное занятие. Техника безопасности. Место занятий и инвентарь. Основы спортивной тренировки	спортзал	тестовые зачеты
2			групповая игра	2	Развитие ловкости, силы, скорости.	спортзал	тестовые зачеты
3			групповая игра	2	Стойки и перемещения.	спортзал	тестовые зачеты
4 - 5			групповая игра	4	Прием и передача мяча.	спортзал	тестовые зачеты
6 - 8			групповая игра	6	Приемы мяча в парах. Скоростные силовые	спортзал	тестовые зачеты

9 - 11			групповая игра	6	Силовые упражнения и силовая тренировка	спортзал	тестовые зачеты
12 - 13			групповая игра	4	Упражнение «цепочка» через сетку	спортзал	тестовые зачеты
14 - 15			групповая игра	4	Упражнение «цепочка перекрест» через сетку	спортзал	тестовые зачеты
16 - 17			групповая игра	4	Упражнение с баскетбольным мячом	спортзал	тестовые зачеты
18 - 20			групповая игра	6	Совершенствование приемов 1*1, 1*2	спортзал	тестовые зачеты
21 - 22			групповая игра	4	Совершенствование приемов передач со второй линии	спортзал	тестовые зачеты
23 - 24			групповая игра	4	Совершенствование ловкости и прыгучести	спортзал	тестовые зачеты
25 - 26			групповая игра	4	Совершенствование игровой выносливости	спортзал	тестовые зачеты
27 - 28			групповая игра	4	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи	спортзал	тестовые зачеты
29 - 31			групповая игра	6	Прием подач в зоне защиты зоне нападения	спортзал	тестовые зачеты
32 - 33			групповая игра	4	Перемещение и страховка в игре	спортзал	тестовые зачеты
34 - 35			групповая игра	4	Учебная игра с заданием	спортзал	тестовые зачеты
36 - 37			групповая игра	4	Прямой нападающий удар из зоны 2,4 через зону 3 из зоны 4,2 через зону 3. Прямой нападающий удар из зоны 3 через зону 2, из зоны 3 через зону 4	спортзал	тестовые зачеты
38 - 39			групповая игра	4	Прямой нападающий удар из зоны 4 через	спортзал	тестовые зачеты

					зону 2,2*4. Прямой нападающий удар из зоны 2 через зону 4, 4*2		
40 - 41			групповая игра	4	Совершенствование второго приема	спортзал	тестовые зачеты
42 - 43			групповая игра	4	Передача мяча с зоны 5 в зону 2, из зоны 1 в зону 4	спортзал	тестовые зачеты
44			групповая игра	2	игра «углом назад», «углом вперед»	спортзал	тестовые зачеты
45			групповая игра	2	Тактическая подготовка к игре	спортзал	тестовые зачеты
46			групповая игра	2	Страховка игроков в защите, в нападении	спортзал	тестовые зачеты
47			групповая игра	2	Приемы мяча в парах Скоростные силовые	спортзал	тестовые зачеты
48			групповая игра	2	Силовые упражнения и силовая тренировка	спортзал	тестовые зачеты
49 - 50			групповая игра	4	Упражнение «цепочка» через сетку	спортзал	тестовые зачеты
51 - 52			групповая игра	4	Упражнение «цепочка перекрест» через сетку	спортзал	тестовые зачеты
53 - 54			групповая игра	4	Упражнение с баскетбольным мячом	спортзал	тестовые зачеты
55 - 57			групповая игра	6	Совершенствование приемов 1*1, 1*2	спортзал	тестовые зачеты
58			групповая игра	2	Совершенствование приемов передач со второй линии	спортзал	тестовые зачеты
59 - 60			групповая игра	4	Совершенствование ловкости и прыгучести	спортзал	тестовые зачеты
61			групповая игра	2	Приемы мяча в парах. Скоростные силовые	спортзал	тестовые зачеты

62 - 63			групповая игра	4	Совершенствование второго приема	спортзал	тестовые зачеты
64 - 65			групповая игра	4	Перемещение и страховка в игре	спортзал	тестовые зачеты
66			групповая игра	2	Развитие ловкости, силы, скорости.	спортзал	тестовые зачеты
67 - 68			групповая игра	4	Передача мяча с зоны 5 в зону 2, из зоны 1 в зону 4	спортзал	тестовые зачеты
Итого				136			