

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 182
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол от 28.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 28.08.2020 № 244
Директор ГБОУ СОШ № 182
_____ В. В. Адамович

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Волейбол»

Группа № 1
Год обучения: 1- ый
Возраст учащихся: 9-17 лет

Разработчик:
Цаплина Анастасия Николаевна,
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2020

Особенности организации образовательного процесса

На первом году обучения идёт обучение правилам, тактике и технике по волейболу.

Ожидаемые результаты

К концу *первого* года обучения учащиеся:

будут знать:

- историю созданию игры в волейбол;
- правила игры в волейбол;
- приемы игры;
- правила личной гигиены и профилактику травматизма;

научатся:

- технике передвижения, остановок, поворотов, стоек;
- технике приема и передачи мяча;
- технике прямой верхней подачи мяча;
- владеть культурой общения;

разовьют:

- ловкость;
- быстроту;
- силу;
- выносливость;

Содержание обучения

Раздел 1. Теоретические сведения

1. Вводное занятие.

Теория. Представление образовательной программы. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом. Инструктаж по охране труда и техники безопасности на занятиях волейбола, личная гигиена. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях;

Правила пользования современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий в спортивном зале.

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для членов команды.

2. Правила игры в волейбол.

Теория. Знакомство и изучение правил игры в волейбол.

3. Освоение тактики игры.

Теория. Тактика состоит из:

- командных действий;
- групповых действий;
- индивидуальных действий.

Организация командных действий в нападении осуществляется по трем направлениям:

- со второй передачи игрока передней линии (3 или 2 зона).
- со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки.
- с первой передачи или откидки.

Групповые действия

Индивидуальные действия

Тактика защиты

Раздел 2. Овладение техникой передвижений.

Практика. Стойки. В волейболе игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий:

- для выполнения атакующего удара или блокирования – высокая;
- для приема подачи – средняя;
- для приема атакующего удара или от блока – низкая.

Положение ОЦТ зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

Стойки различают на:

- устойчивую – одна нога впереди;
- основную – ноги параллельно;
- неустойчивую – ОЦТ на передней трети стопы;
- статичную – неподвижность игрока;
- динамичную – переминание с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, не напряжено.

Передвижения. Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации игрок использует различные передвижения:

- шагом и бегом;
- приставным шагом – игрок не успевает к мячу;
- двойным шагом – игрок не успевает к мячу;
- скрестным шагом – при блокировании;
- скачком – если необходимо быстро принять мяч.

Рассмотренные способы передвижения часто применяются в сочетании.

Раздел 3. Освоение техники приема мяча. Передача мяча.

Практика. Прием мяча. Технический прием игры, используемый с целью противодействия падению мяча на площадку.

Выделяют: прием подачи, прием в защите, прием – передача.

Способы и варианты приема:

- 1) двумя руками снизу;
- 2) двумя руками сверху;
- 3) одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину;
- 4) одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе.

Прием двумя руками снизу.

Положение приема подачи:

Прием мяча производится:

Подача. Подача – это технический прием игры, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения.

В школьном волейболе используются несколько способов подач:

1. Верхняя прямая с вращением (силовая).
2. Верхняя прямая без вращения (планирующая).
3. Верхняя прямая в прыжке.
4. Нижняя прямая.

Техника подачи состоит из:

1. исходного положения;
2. подбрасывания мяча;
3. замаха;
4. ударного движения;
5. опускания рук;
6. перехода к игровым действиям

Раздел 4. Освоение техники прямой верхней передачи.

Практика. подача мяча с 4-5 м. От сетки, то же через сетку. Прямая верхняя подача мяча, прием подачи. Прямая нижняя подача мяча в заданную часть площадки.

Передача мяча. Передача – прием игры, с помощью которого создаются условия для взаимодействия команды.

Способы передач:

- двумя руками в опоре;
- двумя руками в прыжке;
- одной рукой в прыжке;
- двумя руками в падении назад, перекатом на спину.

Передачи различают:

1. По направлению:

- вперед;
- над собой;
- назад.

2. По длине:

- длинные – через зону;
- короткие – из зоны в зону;
- укороченные – в пределах зоны.

3. По высоте:

- высокие – более 2 м;
- средние – до 2 м;
- низкие – до 1 м.

передачи могут быть направлены близко к сетке и отдаленные от сетки.

Техника передачи состоит из:

1. исходного положения;
2. встречного движения рук к мячу;
3. амортизации;
4. направления мяча (вылета).

Раздел 5. Освоение техники прямого нападающего удара

Практика. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Индивидуальные действия:

а) выбор места для выполнения:

- передач;
- приема;
- подач;
- отбивания;
- нападающих и атакующих ударов;
- приема атакующих ударов;
- блокирования;
- страховки;

б) выбор способов отбивания мяча:

- через сетку;
- передач;
- приема подач;
- атакующих ударов;
- приема атакующих ударов;
- блокирования;

в) выбор направления:

- передач;

- подач;
- атакующих ударов;
- приема мяча;
- приема – передач;
- чередование способов и направления действий.

Раздел 6. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Практика. Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).

Групповые действия:

- взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач;
- взаимодействие игроков передней линии с игроками передней линии при передачах;
- взаимодействие игроков при блокировании;
- взаимодействие игроков задней линии с выходом связующего с задней линии.

Командные действия:

- расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач в зоны 2 – 3 – 4;
- расположение команды в «доигровке».

Раздел 7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Практика. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола. Учебная игра. Товарищеские встречи с другими школами района. Первенство Красногвардейского района.

8. Итоговое занятие

Практика. Игра. Товарищеская встреча со школьным спортивным клубом другой школы.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Примечание
			План	Факт	
1	Теоретические сведения. Вводное занятие. Правила ОТ.	2	14.09		
2	Правила ОТ на занятиях по волейболу, личная гигиена. Соблюдение правил безопасного поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями. ОРУ.	2	15.09		
3	Правила игры в волейбол; освоение тактики игры.	2	21.09		
4	Правила игры в волейбол. Игра	2	22.09		
5	Освоение действий игроков: командных, групповых, индивидуальных.	2	28.09		
6	Размещение игроков по игровому полю. Освоение правил игры.	2	29.09		
7	Тактика защиты. Стойка игрока.	2	5.10		
8	Актуальность ОФП и СФП в волейболе.	2	6.10		
9	Учебная игра по упрощенным правилам	2	12.10		
10	Овладение техникой передвижения.	2	13.10		
11	Способы передвижения игрока по площадке: шагом и бегом. Игра	2	19.10		
12	Способы передвижения игрока по площадке: шагом и бегом, приставным шагом. Игра	2	20.10		
13	Способы передвижения игрока по площадке: шагом и бегом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, скачком. Игра	2	26.10		
14	Отработка всех видов способов передвижения игрока по площадке. Игра.	2	27.10		
15	Применение всех видов передвижений в игре.	2	2.11		
16	Учебная игра с упрощенными правилами.	2	3.11		
17	Закрепление техники передвижений разными способами.	2	9.11		
18	Учебная игра.	2	10.11		
19	Технические способы и варианты приема мяча	2	16.11		
20	Техника приема мяча снизу	2	17.11		
21	Игра с измененными правилами.	2	23.11		
22	Передача мяча сверху.	2	24.11		
23	Передача мяча с низу.	2	30.11		
24	Технические способы подачи мяча, тактика подачи	2	1.12		
25	Игра с применением всех видов приемов и передач.	2	7.12		
26	Учебная игра.	2	8.12		
27	Технические способы приема и подачи мяча.	2	14.12		
28	Совершенствование приема снизу.	2	15.12		
29	Совершенствование передачи мяча сверху.	2	21.12		
30	Совершенствование передачи мяча снизу.	2	22.12		
31	Отработка движений. Исходное положение игрока. Игра	2	28.12		
32	Учебная игра.	2	29.12		

33	Боковой прием мяча.	2	11.01		
34	Боковая нижняя передачи мяча.	2	12.01		
35	Совершенствование передач и приемов.	2	18.01		
36	Учебная игра.	2	19.01		
37	Передачи мяча в измененных условиях.	2	25.01		
38	Учебная игра.	2	26.01		
39	Прямая верхняя подача мяча, прием подачи.	2	1.02		
40	Совершенствование верхней прямой подачи.	2	2.02		
41	Прямая нижняя подача мяча в заданную часть площадки.	2	8.02		
42	Совершенствование нижней прямой подачи.	2	9.02		
43	Способы передачи мяча. Техника выполнения передачи.	2	15.02		
44	Боковая подача мяча.	2	16.02		
45	Обучение планирующей подачи мяча	2	1.03		
46	Подача мяча: по направлению, по длине, по высоте.	2	2.03		
47	Подача мяча с прыжка.	2	9.03		
48	Учебная игра.	2	15.03		
49	Подача мяча с 4-5 м. Учебная игра.	2	16.03		
50	Подача на точность.	2	22.03		
51	Подача из-за заслона.	2	23.03		
52	Выполнение прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	2	29.03		
53	Нападающий удар с разных игровых зон.	2	30.03		
54	Учебная игра.	2	5.04		
55	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	2	6.04		
56	Выбор места и направления для удара.	2	12.04		
57	Выполнение комбинаций из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	2	13.04		
58	Развитие координационных способностей.	2	19.04		
59	Групповые и командные действия игроков их взаимодействия.	2	20.04		
60	Учебная игра.	2	26.04		
61	Координация движений. Расположение команды в «доигровке».	2	27.04		
62	Игра с упрощенными правилами.	2	4.05		
63	Специальные физические упражнения на развитие координационных способностей.	2	11.05		
64	Учебная игра.	2	15.05		
65	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2	17.05		
66	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	2	18.05		
67	Тактические действия.	2	22.05		
68	Участие в первенстве района.	4	24.05		
69	Товарищеские встречи с командами других ОУ	2	25.05		
70	Товарищеские встречи с командами других ОУ	2	29.05		
71	Итоговое занятие.	2	31.05		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 182
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол от 28.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 28.08.2020 № 244
Директор ГБОУ СОШ № 182
_____ В. В. Адамович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Волейбол»

Группа № 1
Год обучения: 2- ой
Возраст учащихся: 9-17 лет

Разработчик:
Цаплина Анастасия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2020-2021 учебный год

Особенности организации образовательного процесса

На втором году обучения идёт углублённое обучение тактике и технике по волейболу.

Ожидаемые результаты

К концу *второго* года обучения учащихся:

будут знать:

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта;
- тактику игры

научатся:

- прямому нападающему удару;
- закрепят технику владения мячом и перемещений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях

разовьют:

- координационные способности;
- психомоторные способности;

Содержание обучения

Вводное занятие.

Практика. Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях и правила поведения на соревнованиях. Тренировка.

Раздел 1. Теоретические сведения

1.1 Групповые тактические действия в нападении.

Теория. Групповые тактические действия в нападении опираются, с одной стороны на индивидуальные, с другой входят в состав командных действий (систем игры). Центральное место в групповых тактических действиях в нападении занимает взаимодействие игрока, выполняющего передачу на удар (вторую передачу) с нападающими игроками в рамках той или иной системы игры в нападении (например, через игрока передней или задней линии). Важное место должно отводиться групповым взаимодействиям игрока, принимающего мяч (подачу или нападающий удар), с передающим игроком передней или задней линии (входящим к сетке для выполнения второй передачи).

1.2. Командные тактические действия в нападении

Командные тактические действия в нападении изучают последовательно: высечем через игрока передней линии, затем через выходящего игрока задней линии.

1.3. Групповые тактические действия в защите

Групповые тактические действия в защите: взаимодействие игроков передней линии (блокирующие и участвующие в блоке), взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и нападающих ударов, взаимодействие игроков между линиями (при приеме нападающих ударов и страховке блокирующих).

1.4. Командные тактические действия в защите

Командные тактические действия в защите:

- уступом назад (система игры в защите при страховке игроком передней линии);
- уступом вперед (система игры в защите при страховке игроком задней линии).

Раздел 2. Совершенствование техники передвижений

Практика. Падения – перекат на спину. Повторение перемещений в стойке волейболиста приставными шагами, боком, спиной вперед, лицом вперед, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) комбинации из освоенных элементов:

- падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину.
- шагом вперед принять низкое исходное положение – падение назад с перекатом на спину.

- из средней стойки выпад в сторону с последующим падением – перекатом на спину.
- после медленного бега принять низкое исходное положение с последующим падением – перекатом на спину. То же, после выпада влево или вправо.

Раздел 3. Совершенствование техники приёма и передачи мяча.

Практика. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху (снизу) двумя руками в опорном положении на месте и после перемещения. Овладение приема и передачи мяча сверху (снизу) двумя руками с падением перекатом на спину.

Раздел 4. Верхняя прямая подача мяча
(с вращением мяча, Без вращения мяча)

Практика.

- многократное принятие исходного положения, многократное подбрасывание мяча левой рукой вверх и замах бьющей рукой;
- многократное подбрасывание мяча и ловля его в момент удара (левая рука преграждает путь мячу);
- прямая верхняя подача мяча в сетку с расстояния 7-9м не ниже линии, проведенной на уровне верхнего края сетки.
- подача мяча через сетку с расстояния 7-9м от нее.
- выполнение верхних подач мяча с расстояния 7-9м от сетки в правую (левую) часть площадки.

Раздел 5. Блокирование

5.1 Индивидуальное зонное блокирование

- в парах через сетку без мяча;
- в парах, один держит мяч над собой, другой накладывает ладони сбоку на мяч;
- в парах через сетку, по сигналу выпрыгивания вверх, касание ладонями друг друга;
- в парах через сетку набрасывание мяча и отбивание, используя скамейку;
- то же, но в прыжке;
- в парах, имитация нападающего удара и блокирование;
- в парах через сетку в зонное блокирование нападающего удара;
- в парах через сетку ловящее блокирование нападающего удара;

5.2 Групповое блокирование.

Техника и методика, обучения групповому блокированию, аналогична индивидуальному. Главное заключается в согласованности действия двух игроков. Целесообразно начинать обучение групповому блокированию, при котором двумя блокирующими игроками одной команды закрывается определенная зона своей площади.

Раздел 6. Нападающий удар с переводом в правую и левую сторону

6.1 С поворотом туловища. Совершенствование техники прямого нападающего удара по ходу, когда направление полета мяча соответствует направлению разбега. Обучение техники нападающего удара с переводом, когда направление полета мяча после удара, не совпадает с направлением разбега.

Нападающий удар с поворотом туловища выделяют три фазы. Первая – разбег, прыжок, замах. Вторая – поворот тела в без опорном состоянии вправо или влево.

Третья – выполнение нападающего удара в новом направлении, не совпадающем с направлением разбега.

При обучении необходимо выполнять:

- имитация нападающего удара с поворотом туловища вправо – влево, при наличии стационарного блока;
- метание теннисных мячей с поворотом туловища вправо – влево с собственного подбрасывания при наличии стационарного одиночного блока;
- нападающий удар с поворотом туловища вправо (влево) с собственного подбрасывания при наличии стационарного одиночного блока;

- нападающий удар с поворотом туловища вправо (влево) из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 против одиночного зонного блока.

6.2 Нападающий удар с переводом без поворота туловища (с переводом рукой) в правую или левую сторону подготовительная фаза такая же как и в ударе по ходу. В ударном положении движение туловища мало выражено. Основную роль играет нанесение удара по мячу кистью сверху – справа (слева). На занятиях необходимо выполнить упражнения 1,2,3,4, но нападающий удар выполняется без поворота туловища (с переводом рукой). Так же необходимо выполнить нападающие удары из зоны 3, с передачи из зоны 2(4), против одиночного блокирования. Нападающие удары с переводом из зоны 4,2,3 против группового блокирования (двойного).

Раздел 7. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Практика. Владение мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из основных элементов. Игра.

Раздел 8. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Практика. Игровые задания с ограниченным количеством игроков. Учебная игра. Товарищеские встречи с другими командами района. *Жесты волейбольного арбитра.*

Развитие физических качеств. Комплексы упражнений общего воздействия для всех мышечных групп.

Поднимание и опускание туловища (ног). Специально-подготовительные упражнения для мышц брюшного пресса. Специально-подготовительные упражнения для мышц спины.

Круговая тренировка.

Итоговое занятие.

Практика. Участие в районных соревнованиях. Подведение итогов прохождения программы. Представление педагогического дневника результативности обучения.

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Примечание
			План	Факт	
1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях волейболом. Учебная игра	2	7.09		
2	Нижняя передача мяча.	2	8.09		
3	Нижняя передача мяча.	2	11.09		
4	Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену.	2	14.09		
5	Сдача нормативов. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту.	2	15.09		
6	Совершенствование верхней передачи мяча.	2	18.09		
7	Совершенствование верхней передачи мяча.	2	21.09		
8	Верхняя подача мяча.	2	22.09		
9	Верхняя подача мяча.	2	25.09		
10	Кросс.	2	28.09		
11	Совершенствование атакующего удара.	2	29.09		
12	Совершенствование атакующего удара.	2	2.10		
13	Беседа о значении физических упражнений для организма человека.	2	5.10		
14	Скоростно-силовая подготовка.	2	6.10		
15	Скоростно-силовая подготовка.	2	9.10		
16	Правила игры. Методика судейства.	2	12.10		
17	Правила игры. Методика судейства.	2	13.10		
18	Бег, прыжки, многоскоки.	2	16.10		
19	Кросс.	2	19.10		
20	Беседа о правилах гигиены.		20.10		
21	Круговая тренировка.	2	23.10		
22	Круговая тренировка.		26.10		
23	Совершенствование техники передвижения приставными шагами	2	27.10		
24	Совершенствование командных передвижений в игре	2	30.10		
25	Совершенствование командных передвижений в игре	2	2.11		
26	Учебно-тренировочная игра.	2	3.11		
27	Учебно-тренировочная игра.	2	6.11		
28	Совершенствование технике приема подач.	2	9.11		
29	Обучение технике приема мяча с падением.	2	10.11		
30	Обучение технике приема мяча с падением.	2	13.11		
31	Обучение технике блокирования.	2	16.11		
32	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении.	2	17.11		
33	Учебно-тренировочная игра.	2	20.11		
34	Учебно-тренировочная игра.	2	23.11		
35	Кросс.	2	24.11		
36	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в защите.	2	27.11		

37	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в защите.	2	30.11		
38	Обучение обманным ударам.	2	1.12		
39	Обучение обманным ударам.	2	4.12		
40	Обучение обманным ударам.	2	7.12		
41	Обучение приему мяча от сетки.	2	8.12		
42	Обучение приему мяча от сетки.	2	11.12		
43	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	2	14.12		
44	Сдача нормативов. Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность.	2	15.12		
45	Сдача нормативов. Подача на точность. Прыжок в длину с места.	2	18.12		
46	Учебно-тренировочная игра с анализом действий команды.	2	21.12		
47	Учебно-тренировочная игра с анализом действий команды.	2	22.12		
48	Верхняя передача мяча в прыжке.	2	25.12		
49	Верхняя передача мяча в прыжке.	2	28.12		
50	ОФП и СФП.	2	29.12		
51	ОФП и СФП.	2	11.01		
52	Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции.	2	12.01		
53	Перемещение игроков по площадке.	2	15.01		
54	Перемещение игроков по площадке.	2	18.01		
55	Кросс.	2	19.01		
56	Упражнения для развития силы, выносливости.	2	22.01		
57	Учебно-тренировочная игра.	2	25.01		
58	Изучение защиты в линию.	2	26.01		
59	Изучение защиты в линию.	2	29.01		
60	Учебно-тренировочная игра.	2	1.02		
61	Учебно-тренировочная игра.	2	2.02		
62	Обучение групповому блокированию (2 игрока).	2	5.02		
63	Обучение групповому блокированию (3 игрока).	2	8.02		
64	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).	2	9.02		
65	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).	2	12.02		
66	Совершенствование индивидуальных тактических действий.	2	15.02		
67	Совершенствование индивидуальных тактических действий.	2	16.02		
68	Совершенствование командных тактических действий.	2	19.02		
69	Совершенствование командных тактических действий.	2	26.02		
70	Судейство игры. Жесты.	2	1.03		
71	Судейство игры. Жесты.	2	2.03		
72	Взаимодействия игроков передней и задней линии.	2	5.03		
73	Взаимодействия игроков передней и задней линии.	2	9.03		
74	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	2	12.03		

75	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	2	15.03		
76	Верхняя передача мяча в прыжке.	2	16.03		
77	Верхняя передача мяча в прыжке.	2	19.03		
78	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков.	2	22.03		
79	Обучение прямому атакующему удару.	2	23.03		
80	Обучение боковому атакующему удару	2	26.03		
81	Обучение атакующему удару с задней линии	2	29.03		
82	Совершенствование техники прямого атакующего удара	2	30.03		
83	Совершенствование техники прямого атакующего удара	2	2.04		
84	Совершенствование техники удара с задней линии	2	5.04		
85	Совершенствование техники бокового атакующего удара	2	6.04		
86	Эстафеты с элементами волейбола.	2	9.04		
87	Подвижные игры для обучения волейболу.	2	12.04		
88	Подвижные игры для обучения волейболу.	2	13.04		
89	Учебно-тренировочная игра.	2	16.04		
90	Учебно-тренировочная игра.	2	19.04		
91	Специально-физические упражнения волейболиста.	2	20.04		
92	Специально-физические упражнения волейболиста.	2	23.04		
93	Учебно-тренировочная игра.	2	26.04		
94	Учебно-тренировочная игра.	2	27.04		
95	Совершенствование индивидуальных тактических действий.	2	30.04		
96	Совершенствование индивидуальных тактических действий.	2	4.05		
97	Специально-физические упражнения волейболиста.	2	7.05		
98	Совершенствование командных тактических действий.	2	11.05		
99	Совершенствование командных тактических действий.	2	14.05		
100	Учебно-тренировочная игра.	2	17.05		
101	Учебно-тренировочная игра с заданием.	4	18.05		
102	Учебно-тренировочная игра.	2	21.05		
103	Участие в первенстве красногвардейского района.	2	24.05		
104	Товарищеские встречи с командами других ОУ	4	25.05		
105	Участие в чемпионате района.	2	28.05		
106	Итоговое занятие	2	31.05		