Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №7 г. Каменки

ОДОБРЕНО
на педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ СОШ №7 г. Каменки
_____ Ю.В. Телегин
Приказ №21/2 от 01.09.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССА

Составила:
учитель физической культуры
Дианова Н.В.

2026 г.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов во внеурочной деятельности «Лыжные гонки», укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся, воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков позволяет выполнение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), позволяющее оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности «Волейбол».

Личностные результаты

1. Патриотическое воспитание: — ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.
2. Гражданское воспитание: — представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.
3. Ценности научного познания: — знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию,

исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4. Формирование культуры здоровья: — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
5. Экологическое воспитание: — экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; — экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих **умений**:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

1. умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
2. совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
3. учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

По окончании обучения программы по внеурочной деятельности «Волейбол» учащиеся должны знать:

- правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

Учащиеся должны уметь:

- проводить разминку тренировочного занятия.

- применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание курса внеурочной деятельности «Волейбол»

№	Вид программного материала	Количество часов
	Теоретическая подготовка	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Развитие волейбола	**В течение занятий**
2	Физическая культура и спорт в России.	
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Правила игры в волейбол.	
	Практическая подготовка	
1	**Общая физическая подготовка**	**26**

2	**Специальная физическая подготовка**	33
3	**Техническая подготовка**	33
4	**Контрольные упражнения и соревнов**ания	10
	Всего часов	102

Теоретическая подготовка (в течение занятий)

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Первый урок посвящается организационным вопросам. Учитель знакомится с группой, рассказывает о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

Развитие волейбола

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения

Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Режим дня школьника. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практическая подготовка (68 часов)

Общая физическая подготовка.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов.

Строевые упражнения. Команды для управлении группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две

шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. *Спортивные игры.* Баскетбол, волейбол и т.д.

Специальная физическая подготовка. *Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с наживным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.
Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам.
Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.
Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку.
Техническая подготовка.
Техника нападения.
Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.
Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.
Техника защиты.
Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).
Тактическая подготовка. Тактика нападения.
Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).
Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)
Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».
Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.
Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.
Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по специальной подготовке весной (Апрель – Май) в конце учебного года.
Физическое развитие и физическая подготовленность (контрольные нормативы)

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Прыжок в длину с места (см)	140	160
3	Метание баскетбольного мяча из – за головы двумя руками, сидя (м)	3,0	4,0

Тематическое планирование внеурочной деятельности
«Волейбол»

№ п.п	Содержание учебного материала	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Кол-во часов
1	Введение. История возникновения волейбола	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	
2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	
3	Техническая подготовка.	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	
4	Тактические действие.	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	
5	Специальная физическая подготовка.	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	
6	Техническая подготовка.	Пас предплечьями в движении.	
7	Контрольные игры и испытания.	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	
8	Техническая подготовка.	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	
9	Общая физическая подготовка.	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	
10	Техническая подготовка.	Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность.	

11	Специальная физическая подготовка.	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	
12	Техническая подготовка.	Боковая подача.	
13	Общая физическая подготовка.	Подвижные игры и эстафета.	
14	Тактическая подготовка.	Подача и пас предплечьями.	
15	Тактические действие.	Подача и пас предплечьями.	
16	Общая физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	
17	Тактические действие.	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	
18	Тактические действие.	Нацеленная подача	
19	Специальная физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	
20	Тактика защиты.	Умение взаимодействии с другими игроками.	
21	Техническая подготовка.	Передача сверху.	
22	Техническая подготовка.	Пас-отскок мяча-пас.	
23	Специальная физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	
24	Техническая подготовка.	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	
25	Техническая подготовка.	Передача –перемещение-передача.	
26	Общая физическая подготовка.	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	
27	Тактическая подготовка.	Передача безадресного мяча.	
28	Тактическая подготовка.	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	
29	Техника нападения.	Круг за кругом.	
30	Техника нападения.	Высокая прострельная передача.	
31	Техника защиты.	Пас из неудобного положения.	
32	Техника нападения.	Высокая прострельная передача.	
33	Техника нападения.	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	
34	Техника нападения.	Подача, пас предплечьями и второй пас.	
35	Техника защиты.	Игра “Кому принимать подачу?”	

36	Техническая подготовка.	Нижняя подача.	
37	Общая физическая подготовка.	Игра “Круг за кругом”.	
38	Специальная физическая подготовка.	Пас предплечьями на точность.	
39	Техническая подготовка .	Пас предплечьями на точность.	
40	Тактическая подготовка.	Пас из неудобного положения.	
41	Специальная физическая подготовка.	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	
42	Техническая подготовка.	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	
43	Техника нападения.	Передача –перемещение-передача.	
44	Техника защиты.	Верхняя подача.	
45	Техническая подготовка.	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	
46	Общая физическая подготовка.	Пас из неудобного положения.	
47	Специальная физическая подготовка.	Техника атакующего удара.	
48	Техническая подготовка .	Упражнения для мышц ног и таза.	
49	Тактическая подготовка.	Пас из неудобного положения.	
50	Специальная физическая подготовка.	Пас из неудобного положения.	
51	Техническая подготовка.	Игра пионербол.	
52	Техника нападения.	Игра “Подай и попади”	
53	Техника защиты.	Общеразвивающие упражнения.	
54	Техническая подготовка.	Игра “Сумей передать и подать”	
55	Общая физическая подготовка.	Игра”Кому принимать подачу”	
56	Специальная физическая подготовка.	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	
57	Техническая подготовка .	Пас в движении.	
58	Тактическая подготовка.	Подача с лицевой линии.	
59	Специальная физическая подготовка.	Игра “Берем игру на себя”	
60	Техническая подготовка.	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	

61	Техническая подготовка.	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	
62	Общая физическая подготовка.	Подвижные игры и эстафета.	
63	Техническая подготовка.	Пас в движении.	
64	Общая физическая подготовка.	Игра пионербол.	
65	Тактическая подготовка.	Передача-перемещение-передача.	
66	Тактическая подготовка.	Передача-перемещение-передача.	
67	Тактика защиты.	Игра “Берем игру на себя”	
68	Тактика защиты.	Игра”Кому принимать подачу”	
69	Общая физическая подготовка.	Акробатические упражнения6:перекаты, кувырки.	
70	Тактика нападения.	Разбег перед атакой.	
71	Тактика нападения.	Замедленный удар в центр площадки.	
72	Тактика нападения.	Разбег и бросок.	
73	Техническая подготовка.	Удар по отскочившему мячу.	
74	Игра с заданием.	Игра волейбол по упроченным правилам.	
75	Контрольные игры и испытания.	Оценка игровых достижений.	
76	Техническая подготовка.	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	
77	Общая физическая подготовка.	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	
78	Техническая подготовка.	Пас предплечьями в движении.	
79	Техническая подготовка.	Пас предплечьями на точность.	
80	Специальная физическая подготовка.	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	
81	Техническая подготовка.	Боковая подача.	
82	Общая физическая подготовка.	Подвижные игры и эстафета.	
83	Тактическая подготовка.	Подача и пас предплечьями.	
84	Тактические действие.	Подача и пас предплечьями.	
85	Общая физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	

86	Тактические действие.	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	
87	Тактические действие.	Нацеленная подача	
88	Специальная физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	
89	Тактика защиты.	Умение взаимодействии с другими игроками.	
90	Техническая подготовка.	Передача сверху.	
91	Техническая подготовка.	Передача сверху.	
92	Техническая подготовка.	Пас-отскок мяча-пас.	
93-94	Специальная физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	
95	Техническая подготовка.	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	
96	Техническая подготовка.	Передача –перемещение-передача.	
97-98	Техническая подготовка.	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	
99	Общая физическая подготовка.	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	
100	Техническая подготовка.	Пас предплечьями в движении.	
101	Техническая подготовка.	Пас предплечьями на точность.	
102	Специальная физическая подготовка.	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования. Игра в пионербол.	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283794527629869324954276015987693411863249112247

Владелец Телегин Юрий Викторович

Действителен С 10.03.2026 по 10.03.2027