

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАНТЫ-МАНСЙСКА**

МБОУ «СОШ N 1 им. Созонова Ю.Г.»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО	СОГЛАСОВАНО на заседании ШМНС	УТВЕРЖДЕНО директором
№ 4 от 28.08.2024 г.	№ 1 от 29.08.2024 г.	приказ № 138/2 от 30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности**

«ВОЛЕЙБОЛ»

для обучающихся 9 – 10-х классов

Ханты-Мансийск 2024

Пояснительная записка

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеурочной деятельности и в дополнительном образовании – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне города матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**:

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

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

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» составлена на основе рабочей программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» для обучающихся 9-10 классов, в соответствии с авторской программой внеурочной деятельности «Волейбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.

Программа рассчитана на 1 года обучения - 1 час в неделю. В 9 классе – 34 часа, во 10 классе – 34 часа.

В секцию принимаются обучающиеся, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

2. Содержание курса

9 класс

Основы знаний о физической культуре и спорте.

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и совершенствование физических качеств.

Специальная физическая подготовка.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Спортивные игры.

Техническая подготовка.

Стойки и перемещения. Передача и прием мяча. В нападении: передача мяча у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему. В защите: прием мяча снизу двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность. Нападающий удар. Блокирование. Одиночное, групповое блокирование. Подача мяча. Верхняя прямая подача, подача с различной силой и точность.

Тактическая подготовка

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия, групповые действия.

10 класс

Основы знаний о физической культуре и спорте

Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований.

Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.

Техническая подготовка

Стойки и перемещения. Передача и прием мяча. В нападении: передача мяча у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему. В защите: прием мяча сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность. Нападающий удар. Блокирование. Одиночное, групповое блокирование. Подача мяча. Верхняя прямая подача в прыжке, подача с различной силой и точность.

Тактическая подготовка

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия, групповые действия.

3. Планируемые результаты освоения курса

Личностные качества

В части гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного города, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

В части патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

В части духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

В части эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

В части физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и

выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В части трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В части экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

В части ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

В части адаптации обучающихся к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний,

в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты

собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные компетенции:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

базовыми логическими действиями:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовыми исследовательскими действиями:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования;

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их

развитии в новых условиях и контекстах;

3) в работе с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно

сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные компетенции

Будут знать:

о влиянии занятий волейболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

характеристику разных стратегий и тактик игры в волейбол;

современные правила проведения соревнований по волейболу; правила судейства, роли и обязанности судей; как осуществляется судейство учебных игр в качестве судьи, помощника судьи;

правила игры в волейбол в процессе учебной и соревновательной деятельности;

о применении правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

техники приема и передачи мяча, атакующих и защитных действий, способов

подачи мяча; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий волейболом; факторы риска и травмоопасные ситуации.

Будут уметь:

проектировать, организовывать подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в волейбол;

применять правила безопасности при занятиях волейболом, правомерного поведения во время соревнований по волейболу в качестве зрителя, болельщика;

планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов волейбола), контролировать и анализировать эффективность этих занятий

4. Календарно-тематическое планирование

9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану
1	Виды соревнований и способы проведения. Техника безопасности.	1	04.09.2024
2	Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите и нападении.	1	11.09.2024
3	Передачи мяча у сетки сверху двумя руками в парах короткие, средние, длинные.	1	18.09.2024
4	Прием мяча снизу двумя руками и передача на точность	1	25.09.2024
5	Передача мяча у сетки сверху двумя руками стоя лицом и спиной к партнеру.	1	02.10.2024
6	Передачи в парах сверху.	1	09.10.2024
7	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1	16.10.2024
8	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1	23.10.2024
9	Верхняя прямая подача мяча с различной силой и точностью.	1	30.10.2024
10	Взаимодействие игроков задней и передней линий - зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач.	1	06.11.2024
11	Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 4 при приеме подачи - для второй передачи.	1	13.11.2024
12	Нападающий удар, Групповое блокирование.	1	20.11.2024
13	Учебная игра.	1	27.11.2024

14	Учебная игра	1	04.12.2024
15	Передачи в опорном положении лицом и спиной к цели.	1	11.12.2024
16	Верхняя прямая подача. Прием подачи с доводкой в зону для второй передачи.	1	18.12.2024
17	Сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему.	1	25.12.2024
18	Прием мяча сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность.	1	15.01.2025
19	Блокирование прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач.	1	22.01.2025
20	Чередование подач в дальние и ближние зоны. Выбор места для приема подачи.	1	29.01.2025
21	Взаимодействие игроков передней линии - 1 зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче	1	05.02.2025
22	Выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов.	1	12.02.2025
23	Выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование.	1	19.02.2025
24	Групповое взаимодействие игроков передней линии - зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании.	1	26.02.2025
25	Взаимодействие игроков задней и передней линий - зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»);	1	05.03.2025
26	Система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3.	1	12.03.2025
27	Нападающий удар по линии, одиночное блокирование.	1	19.03.2025
28	Верхняя прямая подача, прием подачи и передача в зону 2.	1	26.03.2025
29	Прием мяча снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность.	1	02.04.2025
30	Блокирование нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон 4,2.	1	09.04.2025
31	Чередование подач в дальние и ближние зоны. Выбор места для приема подачи.	1	16.04.2025
32	Учебная игра, применение в ней изученных приемов.	1	23.04.2025
33	Учебная игра, применение в ней изученных приемов.	1	14.05.2025
34	Учебная игра.	1	21.05.2025

10 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану
1	Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Техника безопасности.	1	04.09.2024
2	Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите и нападении.	1	11.09.2024
3	Передачи мяча у сетки сверху двумя руками в парах короткие, средние, длинные.	1	18.09.2024
4	Прием мяча снизу двумя руками и передача на точность.	1	25.09.2024
5	Передача мяча у сетки сверху двумя руками стоя лицом и спиной к партнеру.	1	02.10.2024
6	Передачи в парах сверху в прыжке.	1	09.10.2024
7	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в 1 сторону на бедро и спину	1	16.10.2024
8	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1	23.10.2024
9	Верхняя прямая подача мяча с различной силой и точностью.	1	30.10.2024
10	Взаимодействие игроков задней и передней линий - зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач.	1	06.11.2024
11	Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 4 при приеме подачи - для второй передачи.	1	13.11.2024
12	Нападающий удар. Групповое блокирование.	1	20.11.2024
13	Учебная игра.	1	27.11.2024
14	Учебная игра	1	04.12.2024
15	Передачи в прыжке и в опорном положении лицом и спиной к цели.	1	11.12.2024
16	Верхняя прямая подача. Прием подачи с доводкой в зону для второй передачи.	1	18.12.2024
17	Сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему.	1	25.12.2024
18	Прием мяча снизу двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность.	1	15.01.2025
19	Блокирование прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач.	1	22.01.2025
20	Чередование подач в дальние и ближние зоны. Выбор места для приема подачи.	1	29.01.2025

21	Взаимодействие игроков передней линии - зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче.	1	05.02.2025
22	Выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов.	1	12.02.2025
23	Выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование.	1	19.02.2025
24	Групповое взаимодействие игроков передней линии - зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании.	1	26.02.2025
25	Взаимодействие игроков задней и передней линий - зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»);	1	05.03.2025
26	Система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3.	1	12.03.2025
27	Нападающий удар по линии, одиночное блокирование.	1	19.03.2025
28	Верхняя прямая, прием подачи и передача в зону 2.	1	26.03.2025
29	Прием мяча снизу двумя руками верхних 1 подач на задней линии и первая передача на точность.	1	02.04.2025
30	Блокирование нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон 4,2.	1	09.04.2025
31	Чередование подач в дальние и ближние зоны. Выбор места для приема подачи.	1	16.04.2025
32	Учебная игра, применение в ней изученных приемов.	1	23.04.2025
33	Учебная игра, применение в ней изученных приемов	1	14.05.2025
34	Учебная игра.	1	21.05.2025