

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской  
области средняя общеобразовательная школа с. Екатериновка  
муниципального района Красноярский Самарской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей предметников  
Протокол №1  
«29» августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО  
Заместитель директора по УВР  
Невзорова Т. В.  
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ СОШ с.  
Екатериновка  
Захарова И. А.  
№ 159-од от «29» августа 2025 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**  
**«Волейбол»**

Срок реализации: 3 года  
Возрастная категория: 12-15 лет.

2025 год

### **Пояснительная записка**

Тематическое планирование составлено на основе требований федерального компонента государственного стандарта общего образования по авторской комплексной программе физического воспитания учащихся.

Рассчитана на 2 часа в неделю.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

#### **Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

#### **1. Результаты освоения курса «Волейбол»**

- Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.
- Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.
- Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).
- Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

## **2.Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

### **Практические методы:**

метод упражнений;  
игровой;  
соревновательный;  
круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

в целом;  
по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Тематика занятий: Теория (2 часа).** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

**Техническая подготовка** (14 часа).

**Тактическая подготовка** (14 часов)

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**Общефизическая подготовка** (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно - силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

**Соревнования** (4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Система, формы контроля уровня достижений, учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Контрольные испытания.**

**общефизическая подготовка.**

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

**Техническая подготовка.**

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

**Тактическая подготовка.**

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор

способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

### 3. Учебно-тематический план 7 класс (34 часа).

| №п /п | Содержание                         | Кол-во часов      |
|-------|------------------------------------|-------------------|
| 1     | Теория                             | 2                 |
| 2     | Специальная техническая подготовка | 14                |
| 3     | Специальная тактическая подготовка | 14                |
| 4     | ОФП                                | На каждом занятии |
| 5     | Соревнования                       | 4                 |

#### Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24\*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- сетка волейбольная- 2шт.
- гимнастическая стенка- 1 шт.
- гимнастические скамейки-10шт.
- гимнастические маты-3шт.
- скакалки- 5 шт.
- мячи волейбольные – 2 шт.
- рулетка- 1шт.

### Календарно-тематическое планирование курса «Волейбол» 7класс

| № | Тема занятия                                     | Элементы содержания                                                                                                                                | Предметные умения           | Дата проведения |
|---|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------|
|   | Теория -1ч                                       |                                                                                                                                                    |                             |                 |
| 1 | правила                                          | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.                                                                                           |                             |                 |
| 2 | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Ученики получат возможности |                 |
| 3 | Стойка игрока. Перемещение в                     | Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами                                                                       |                             |                 |

|    |                                                                          |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                       |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    | стойке                                                                   | волейбола.                                                                                                                                          | жност                                                                                                                                                                 |  |
| 4  | Верхняя передача мяча в парах с шагом.                                   | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками вверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | ь освоить терминологию принятой в волейболе. Овладеть командным голосом и судейскими навыками. Повторить правила игры и научиться тактически действовать в волейболе. |  |
| 5  | Приём мяча двумя руками снизу                                            | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками вверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.                       |                                                                                                                                                                       |  |
| 6  | Верхняя передача мяча в парах, тройках.                                  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                                              |                                                                                                                                                                       |  |
| 7  | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.                                | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                                              |                                                                                                                                                                       |  |
| 8  | Прямой нападающий удар. Учебная игра.                                    | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                                               |                                                                                                                                                                       |  |
| 9  | Позиционное нападение. Учебная игра                                      | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                                               |                                                                                                                                                                       |  |
| 10 | Комбинации из передвижений и остановок игрока.                           | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                                               |                                                                                                                                                                       |  |
| 11 | Учебная игра. Развитие координационных способностей                      | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                                               |                                                                                                                                                                       |  |
| 12 | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.                                | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                                               |                                                                                                                                                                       |  |
| 13 | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.                                | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                                               |                                                                                                                                                                       |  |
| 14 | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам                              | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                                               |                                                                                                                                                                       |  |
| 15 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                                               |                                                                                                                                                                       |  |
| 16 | Повторный инструктаж по технике безопасности                             | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                                               |                                                                                                                                                                       |  |
| 17 | Двусторонняя игра                                                        | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на                                                                      |                                                                                                                                                                       |  |

|    |                                                     |                                                                                                        |  |  |
|----|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                     | месте. Игра без подач.                                                                                 |  |  |
| 18 | Техника приема и передача мяча.<br>Игра «пионербол» | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |  |
| 19 | Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке              | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 20 | Верхняя передача мяча в парах с шагом.              | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 21 | Верхняя передача мяча в парах с шагом.              | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 22 | Приём мяча двумя руками снизу                       | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 23 | Верхняя передача мяча в парах, тройках.             | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 24 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.           | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 25 | Прямой нападающий удар. Учебная игра.               | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 26 | Позиционное нападение. Учебная игра                 | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 27 | Комбинации из передвижений и остановок игрока.      | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 28 | Нижняя подача мяча                                  | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 29 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола           | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 30 | Верхняя подача, нижний прием                        | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 31 | Соревнование в группах                              | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 32 | Соревнование в группах                              | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 33 | Соревнование в группах                              | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на                         |  |  |

|    |                                   |                                                                                                        |  |  |
|----|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                   | месте. Игра без подачи.                                                                                |  |  |
| 34 | Соревнование.<br>Итоговое занятие | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи. |  |  |

**8-9 классы (34 часа).**

| №п /п | Содержание                         | Кол-во часов      |
|-------|------------------------------------|-------------------|
| 1     | Теория                             | 2                 |
| 2     | Специальная техническая подготовка | 20                |
| 3     | Специальная тактическая подготовка | 10                |
| 4     | ОФП                                | На каждом занятии |
| 5     | Соревнования                       | 2                 |

**Календарно-тематическое планирование курса «Волейбол» 8-9 классы**

| № | Тема занятия                                     | Элементы содержания                                                                                                                                | Предметные умения                                                                                                | Дата проведения |
|---|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|   | Теория -1ч                                       |                                                                                                                                                    |                                                                                                                  |                 |
| 1 | правила                                          | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.                                                                                           | Ученик узнает правила соревнований.                                                                              |                 |
| 2 | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Ученики получают возможность освоить терминологию принятой в волейболе.<br>Овладеть командным голосом и судейски |                 |
| 3 | Стойка игрока. Перемещение в стойке              | Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.                                                            |                                                                                                                  |                 |
| 4 | Верхняя передача мяча в парах с шагом.           | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. |                                                                                                                  |                 |
| 5 | Приём мяча двумя руками снизу                    | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.                       |                                                                                                                  |                 |
| 6 | Верхняя передача                                 | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в                                                                                                            |                                                                                                                  |                 |

|    |                                                                          |                                                                                                        |                                                                             |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|
|    | мяча<br>в парах, тройках.                                                | стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                                         | ми<br>навыками                                                              |  |
| 7  | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.                                | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | · Повторит ь правила игры и научиться тактическ им действия м в волейболе . |  |
| 8  | Прямой нападающий удар. Учебная игра.                                    | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |                                                                             |  |
| 9  | Позиционное нападение. Учебная игра                                      | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |                                                                             |  |
| 10 | Комбинации из передвижений и остановок игрока.                           | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |                                                                             |  |
| 11 | Учебная игра. Развитие координационных способностей                      | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |                                                                             |  |
| 12 | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.                                | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |                                                                             |  |
| 13 | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.                                | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |                                                                             |  |
| 14 | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам                              | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |                                                                             |  |
| 15 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |                                                                             |  |
| 16 | Повторный инструктаж по технике безопасности                             | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |                                                                             |  |
| 17 | Верхняя передача мяча в парах с шагом.                                   | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |                                                                             |  |
| 18 | Приём мяча двумя руками снизу                                            | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |                                                                             |  |
| 19 | Приём мяча двумя руками снизу                                            | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |                                                                             |  |
| 20 | Верхняя передача мяча в парах, тройках.                                  | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |                                                                             |  |

|    |                                                |                                                                                                        |  |  |
|----|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 21 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.      | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 22 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.      | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 23 | Прямой нападающий удар. Учебная игра.          | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 24 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 25 | Верхняя подача мяча                            | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 26 | Нижняя подача мяча                             | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 27 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола      | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 28 | Верхняя подача, нижний прием                   | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 29 | Нападающий удар, нижний прием                  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |  |
| 30 | Прямой нападающий удар. Учебная игра.          | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |  |
| 31 | Соревнование в группах                         | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 32 | Соревнование в группах                         | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 33 | Соревнование в группах                         | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  |  |  |
| 34 | Соревнование. Итоговое занятие                 | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |  |

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов  
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2015

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич  
Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2015

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич  
Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2015