



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

**«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Согласовано:

Заместитель директора по СиВР  
 Денисова М.А.

Утверждаю:  
Директор ГБУ КО ПОО ТК  
 Л.Н. Пуйдокене



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Направленность: физкультурно – спортивная**

**Уровень программы: базовый**

**Возраст обучающихся: с 15 лет**

**Срок реализации: 1 год (170 ч.)**

Автор – составитель:  
Тюпина Елена Николаевна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

**Актуальность программы** – в воспитании в обучающихся ответственности за личное здоровье. Это волевое качество. Оно связано с морально-ценностной ориентацией личности на свое здоровье. Заметим, что волевые качества, характерные спорту, не даются от рождения и формируются только в ситуациях, требующих их проявления. Педагогически целесообразно развивать и тренировать эти способности в детстве и юности, чтобы в зрелом возрасте достичь большего согласия и совершенствования в управлении самим собой. Также следует учитывать, что современные подростки ведут малоподвижный образ жизни в условиях агрессивной информационной среды. Вовлечение обучающихся к занятиям в спортивной секции формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от урока физической культуры, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического и творческого мышления.

### **Отличительные особенности программы.**

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

Так же в учебно-тренировочный процесс включены элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания обучающихся и здоровьесформирующие технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Особенностью содержания программы является системное использование физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия. Педагогическая целесообразность системного использования физических упражнений – в достижении высокого уровня развития кинезиологического потенциала воспитанника, его двигательных способностей, приобретения навыков правильного выполнения движений. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Отличительной чертой образовательной программы является расширение возможностей использования студентами ценностей физической активности и спортивной культуры; практическое использование огромного креативного потенциала спорта для формирования физического и нравственного здоровья, роста уровня культуры жизнедеятельности, достижения социальной и межнациональной гармонии и толерантности всех участников образовательного процесса.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир подростка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени студентов, формированию физических



качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современного СПО у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель занятий:** формирование интереса и потребности студентов к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся колледжа, пропаганда ЗОЖ.

**Задача занятий:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся колледжа с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие студенты, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий спортивными играми.

**Формы и методы занятий:**

**Формы проведения занятий:**

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;

3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;
7. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на 170 часов (занятия 2 раза в неделю 4,5 часа).

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;

- Призовые места на соревнованиях областного уровня;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания колледжа;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

### Содержание программы:

#### Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий	
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом		
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма		
4.	Основы методики обучения в волейболе		
5.	Подвижные игры с элементами волейбола	2	
6.	Общая и специальная физическая подготовка	11	
7.	Общая и специальная физическая подготовка	71	
8.	Основы техники и тактики игры	71	
9.	Контрольные игры и соревнования	10	
10.	Контрольные испытания	5	
	Всего	<b>170</b>	

## **Теоретическая подготовка.**

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.
2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

## **Основы методики обучения в волейболе.**

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Подвижные с элементами волейбола и спортивные игры.** Волейбольная лапта, волейбольный теннис, хоккейный волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

## **Общая и специальная физическая подготовка.**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

## **Основы техники и тактики игры.**

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).



## Требования к уровню подготовки обучающихся

### ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

### УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;



- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

### Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	20	100
		Дев.	12	20	100
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	20	100
		Дев.	12	20	100
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	25	50
		Дев.	17	25	50
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	10	15	25
		Дев.	10	15	25
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	10	15	25
		Дев.	10	15	25
6	Доводка мяча до пасующего на точность зоны 4,5,6,1 в зону 2/3, из 10 попыток	Юн.	5	8	10
		Дев.	5	8	10

7	Нападающий удар с разбега из зоны 4 и 2 , количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя из 10 попыток	Юн.	5	8	10
		Дев.	5	8	10
8	Блокирование атаки из 4 и 2 зоны из 10 попыток	Юн.	5	8	10
		Дев.	5	8	10

**Н** - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

### Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-X1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

## Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Кол -во часо в	Тема занятия	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	2.0	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.	10.09	
2	2.5	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные игры с элементами волейбола.	12.09	
3	2.0	1. Развитие быстроты перемещения.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	17.09	
4	2.5	1. ОФП. 2.Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3.Подвижные игры и эстафеты.	19.09	
5	2.0	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	24.09	
6	2.5	1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	26.09	
7	2.0	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	01.10	
8	2.5	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	03.10	
9	2.0	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	08.10	



10	2.5	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3..Подвижные игры с элементами волейбола.	10.10	
11	2.0	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.	15.10	
12	2.5	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	17.10	
13	2.0	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	22.10	
14	2.5	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	24.10	
15	2.0	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3Подвижные игры и эстафеты.	29.10	
16	2.5	1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2.Нижняя прямая подача. 3.ОФП.	31.10	
17	2.0	1.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2.Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	05.11	
18	2.5	1.Передача мяча над собой. 2.Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	07.11	
19	2.0	1.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	12.11	
20	2.5	1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача.	14.11	

		3. Игра «Волейбольная лапта» с элементами волейбола		
21	2.0	1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Волейбольная лапта» с элементами волейбола.	19.11	
22	2.5	1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3.Игра «Волейбольная лапта» с элементами волейбола.	21.11	
23	2.0	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	26.11	
24	2.5	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	28.11	
25	2.0	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	03.12	
26	2.5	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.ОФП.	05.12	
27	2.0	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты.	10.12	
28	2.5	1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	12.12	
29	2.0	1.Развитие скорости 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	17.12	
30	2.5	1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	19.12	
31	2.0	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3.Учебная игра.	24.12	
32	2.5	1.Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3.Учебная игра.	26.12	
33	2.0	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	31.12	



		3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
34	2.5	1. Развитие прыгучести. 2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	14.01	
35	2.0	1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	16.01	
36	2.5	1. Прямой нападающий удар. 2.Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3.Учебная игра	21.01	
37	2.0	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.	23.01	
38	2.5	1.Развитие специальной ловкости. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3.Учебная игра	28.01	
39	2.0	1.Нападающий удар по неподвижному мячу. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	30.01	
40	2.5	1.Прямой нападающий удар. 2.Одиночное блокирование. 3.Учебно – тренировочная игра.	04.02	
41	2.0	1. Развитие прыгучести .2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3.Учебно – тренировочная игра.	06.02	
42	2.5	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.	11.02	
43	2.0	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.	13.02	
44	2.5	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	18.02	
45	2.0	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная	20.02	



		игра		
46	2.5	1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра	25.02	
47	2.0	1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра	27.02	
48	2.0	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	03.03	
49	2.5	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	05.03	
50	2.0	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	10.03	
51	2.5	1.Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3.Развитие прыгучести	12.03	
52	2.0	1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. 2.Двухсторонняя игра в волейбол. 3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	17.03	
53	2.5	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра	19.03	
54	2.0	1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2.Учебно-тренировочная игра	24.03	
55	2.5	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	26.03	
56	2.0	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	31.03	
57	2.5	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	02.04	

		3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
58	2.0	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Учебно – тренировочная игра.	07.04	
59	2.5	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	09.04	
60	2.0	1. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра	14.04	
61	2.5	1. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	16.04	
62	2.0	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра	21.04	
63	2.5	1. Общая и специальная подготовка. 2. Прием подачи, отработка доводки приема до пасующего. 3. Игровые взаимосвязи блокирующего и страховки блока.	23.04	
64	2.0	1. Обучение защитным действиям. 2. Отработка прямой верхней подачи. 3. Учебная игра	28.04	
65	2.5	1. Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3. Учебная игра.	30.04	
66	2.0	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	05.05	
67	2.5	1. Развитие прыгучести. 2. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	07.07	
68	2.0	1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	12.05	

69	2.5	1. Развитие выносливости. 2. Отработка действий на сетке (блок, атака, страховка, пас). 3. Учебная игра.	14.05	
70	2.0	1. Развитие скорости. 2. Отработка действий в защите (доводка мяча до пасующего, с дальнейшим нападением со 2ой линии, защита по зонам атаки с различных краев сетки). 3. Учебная игра.	19.05	
71	2.5	1. Развитие прыгучести. 2. Отработка техники передач у стены, нападающий удар через сетку в парах с собственного подброса с блоком и с приемом, Отработка 100% подачи. 3. Учебная игра.	21.05	
72	2.0	1. Развитие силы. 2. Работа с набивным мячом у стены. Отработка действий в защите, отработка элементов нападающего удара у стены и на сетке. Отработка 100% подачи. Учебная игра.	26.05	
73	2.5	1. Бег на выносливость 20 мин. ОФП. 2. Игра в баскетбол. 3. Игра в волейбол.	28.05	
74	2.0	1. Общая и специальная подготовка. 2. Прием подачи, отработка доводки приема до пасующего. 3. Игровые взаимосвязи блокирующего и страховки блока.	02.06	
75	2.5	1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.	09.06	
76	2.0	1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	11.06	
77	2.5	1. Развитие силовых качеств. 2. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	16.06	
78	2.0	1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	18.06	
79	2.5	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра	23.06	
80	2.0	1. Итоговое занятие. 2. Двухсторонняя игра	25.06	