

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА ГРОЗНОГО
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 26» г. Грозного

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 10
от «26» мая 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ «СОШ № 26» г. Грозного
Султаханова Э.Р.
№10/01-43
от «26» мая 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол: базовая техника и игра»
Направленность: спортивно-оздоровительная
Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 8-11
Срок реализации: 10 дней (40 часов)

Составитель:
Эдилов Ильяс Юнасович
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2026 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «СОШ № 26» г. Грозного

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «27» июля 2026 г

Эксперт: Ешуркаев Ибрагим Магомедович, зам. дир. по дополнительному образованию

Содержание:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ.
- 1.2. Направленность программы.
- 1.3. Уровень освоения программы.
- 1.4. Актуальность программы.
- 1.5. Отличительные особенности программы.
- 1.6. Цель и задачи программы.
- 1.7. Категория учащихся.
- 1.8. Сроки реализации и объем программы.
- 1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.
- 1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.

Раздел 2. Содержание программы.

- 2.1. Учебный (тематический) план.
- 2.2. Содержание учебного плана.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

- 4.1. Материально-техническое обеспечение программы.
- 4.2. Кадровое обеспечение программы.
- 4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Список литературы.

Интернет-ресурсы

Приложение.

Календарный учебный график.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Волейбол: базовая техника и игра»** разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступили в силу с 25 мая 2021 г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022г. N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

1.2. Направленность программы. Спортивно-оздоровительная с элементами учебно-воспитательной и развивающей направленности.

1. Оздоровительная функция.

Снижение сидячего образа жизни у подростков, укрепление сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и мышечного корсета.

Профилактика нарушения осанки, снижение склонности к избыточному весу, формирование устойчивой привычки к физической активности.

2. Спортивно-профессиональная (учебно-спортивная) функция.

Формирование базовых спортивных компетенций по волейболу: технические приёмы (передачи, приём, подача, блок, атака), игровые навыки и простейшая тактика.

Подготовка обучающихся к участию в школьных и местных соревнованиях; ориентация на дальнейшее углублённое обучение (секции, спортшколы).

3. Развивающая функция.

Развитие физических качеств: координации, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости.

Развитие познавательных (анализ игровых ситуаций), регулятивных (самоконтроль нагрузки) и коммуникативных навыков (командное взаимодействие, распределение ролей).

4. Воспитательная функция.

Воспитание дисциплины, ответственности, уважения к сопернику и судье, культуры спортивного поведения (fair play).

Формирование навыков эффективной командной коммуникации и лидерства.

5. Социальная и интеграционная функция.

Интеграция детей с разным уровнем подготовки: дифференцированная работа, адаптивные упражнения.

Содействие социализации, укрепление межличностных отношений в коллективе.

6. Образовательная функция.

Знакомство с теорией волейбола (правила, судейство, тактические основы), с элементами спортивной медицины (профилактика травм, восстановление).

Практическая реализация направленности: вариативность упражнений (для новичков и подготовленных), использование игровых форм обучения, работа по станциям, включение ОФП/СФП и элементарного видеоанализа тренировочных эпизодов.

1.3. Уровень освоения программы

Уровень освоения: базовый (ознакомительно-развивающий).

Подробнее:

1. Смысл уровня «базовый».

- Программа рассчитана на получение устойчивых начальных умений и навыков. Участник по окончании сможет выполнять основные технические приёмы волейбола и участвовать в учебных играх в упрощённых составах (3×3, 4×4, 6×6 с упрощёнными правилами).
- Не предполагается глубокая спортивная специализация — это стартовый этап для дальнейшего развития.

2. Компетенции, формируемые на этом уровне:

Технические: корректная стойка, передвижения, нижняя (пас) и верхняя передача (сетка), уверенное выполнение подач (нижняя и базовые элементы верхней), приём подачи, элементарный нападающий удар, основы блока и защиты.

Тактические: понимание базовой ротации, позиции игроков, простые игровые схемы и взаимодействия в паре/трио/четверке.

Оценочные: умение выполнять элементарные тесты физподготовки и технико-тактические задания.

3. Предварительные требования к обучающимся:

- Медицинский допуск к занятиям физкультурой/спортом.
- Базовые двигательные навыки (умение бегать, прыгать, координация).
- Отсутствие противопоказаний по здоровью.

4. Организация разноуровневой работы внутри базового уровня:

- Дифференциация упражнений по сложности (базовый/средний/увеличенная сложность).
- Разделение группы на подгруппы по физической подготовке и опыту (новички, продолжающие).
- Индивидуальные упражнения и рабочие карты для самоконтроля.

5. Промежуточный и итоговый переход:

- После прохождения базовой программы участник может продолжить обучение на уровне «средний/углублённый» (дополнительные тренировки, специализированные упражнения на подачу, атаку, блок) либо перейти в массово-спортивную секцию.

1.4. Актуальность программы.

Волейбол — массовый и доступный вид спорта. Он формирует навыки командной игры, укрепляет здоровье, развивает ловкость, быстроту и выносливость. Для подростков 8-11 лет регулярные тренировки важны как средство физического развития и профилактики заболеваний.

1.5. Отличительные особенности:

- Практико-ориентированное обучение (основа — тренировки и игры).
- Сочетание общей и специальной физической подготовки.
- Игровой формат и командная деятельность.
- Акцент на дисциплину, командное взаимодействие и «fair play».

1.6. Цель и задачи программы.

Цель: укрепление здоровья и освоение базовой техники волейбола через систематические тренировки и учебные игры.

Задачи:

- **Воспитательные:** воспитать культуру взаимодействия, уважение к сопернику и правилам.
- **Обучающие:** освоить стойку, передвижение, нижнюю и верхнюю передачи, подачу, приём, простейшие игровые взаимодействия.
- **Развивающие:** развить координацию, прыгучесть, ловкость, реакцию.
- **Оздоровительные:** сформировать привычку к регулярной физической активности, укрепить опорно-двигательный аппарат.

1.7. Категория учащихся: 8-11 лет с любым уровнем подготовки.

1.8. Сроки реализации и объем программы:

Объём программы – 40 часов

Срок освоения программы – 10 дней (10 занятий по 4 академических часа)

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий:

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек.

Форма организации обучения: занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом.

При реализации программы применяются различные формы проведения занятий: лекции, беседы с элементами демонстрации, практические работы, выполнение самостоятельной работы, проектная деятельность. Соревнования по робототехнике, выставки технической направленности, участие в сетевых проектах технической направленности и т.д.

Занятия проводятся в соответствии с возрастными особенностями: определяются методы проведения занятий, подход к распределению заданий, организуется коллективная работа, планируется время для теории и практики.

На занятиях осуществляется разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья (динамические паузы, гимнастика для глаз, гимнастика для снятия общего мышечного напряжения);
- технологии обучения здоровому образу жизни (проблемно-игровые технологии);
- экологические здоровьесберегающие технологии (сборка без пайки и разработка алгоритмов на электронных устройствах);
- технологии, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности (низкое напряжение, ТБ, ПБ).

В обязательном порядке проводится инструктаж обучающихся по вопросам техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях.

Режим занятий: занятия проводятся 5 раз в неделю по 4 академических часа. Продолжительность занятий – 5 занятий по 45 минут, перерыв 10 минут.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки:

Система результатов оформлена по типам (личностные, предметные, метапредметные). Для каждого — конкретные индикаторы и инструменты оценки.

А. Личностные результаты (воспитательные эффекты)

Ожидаемые результаты:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой;
- развитие уважительного отношения к партнёрам и соперникам;
- умение работать в команде, брать на себя ответственность за исполнение роли;
- соблюдение правил техники безопасности и дисциплины на занятиях.

Индикаторы / инструменты проверки:

- педагогическое наблюдение (ежедневные записи в журнале посещаемости/поведения);
- самооценка и рефлексия учащихся (короткие анкетирования после блока занятий);
- оценка участия в командных упражнениях (чек-лист командных умений).

В. Предметные результаты (практические умения по волейболу)

Ожидаемые результаты (конкретно):

- стойка и передвижение — безопасное и экономичное исполнение в игровых условиях;
- нижняя передача (пас) — точность на 3–5 м на цель не менее N из 6 при стандартной упражнениях;
- верхняя передача (сеттер) — способность выполнять целенаправленную передачу партнёру;
- подача (нижняя/верхняя) — стабильность вводов в игровую зону (процент попадания в игровую зону оценивается при тестировании);
- приём подачи и защита — выполнение базовых защитных приемов в игровых условиях;
- участие в розыгрыше 3×3/4×4 — понимание ролей и элементарной тактики.

Индикаторы / инструменты проверки:

- **Стартовая диагностика (на 1–2 занятия):**
 1. Челночный бег 10×5 м (время) — показатель скорости/выносливости;
 2. Прыжок в длину с места — показатель прыжковой силы;
 3. Точность нижней передачи — 6 подач/передач на цель (количество попаданий);
 4. Точность подачи — 10 подач, подсчёт попаданий в игровую зону;
 5. Краткий тест по правилам (устно/письменно) — понимание позиций и правил.
- **Текущий контроль (в процессе обучения):**
 1. Наблюдение педагога и чек-листы по технике (фиксирование прогресса каждую неделю);

2. Мини-тесты после тематических блоков (например «передача / приём / подача») — практические задания на точность и скорость;
 3. Видеоанализ (по возможности) — просмотр записей и совместный разбор ошибок.
- **Промежуточная диагностика:**
 1. После половины курса — повтор стартовых тестов с анализом динамики.
 - **Итоговая аттестация (конец курса):**
 1. Практический зачёт по трём станциям: (1) передача/приём на точность; (2) подача — попадание в заданную зону; (3) игровой модуль — участие в мини-матче и оценка игровых действий (позиционирование, передача, поддержка).
 2. Итоговый мини-турнир (командная итоговая проверка) + рефлексия и самооценка.

С. Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)

Ожидаемые результаты:

- познавательные УУД: умение анализировать игровую ситуацию, делать выводы;
- регулятивные УУД: планирование собственной нагрузки, контроль самочувствия;
- коммуникативные УУД: эффективное взаимодействие в паре и в группе, умение давать/принимать конструктивную обратную связь.

Индикаторы / инструменты проверки:

- наблюдение за групповыми упражнениями;
- оценочные листы при выполнении проектных задач (организация мини-турнира, судейство);
- устные/письменные задания на анализ игрового эпизода.

Рубрика оценивания — критерии и уровни (низкий / средний / высокий)

Критерии:

1. Техника передач (нижняя/верхняя)
2. Техника подачи (стабильность и точность)
3. Приём/защита (реакция, позиционирование)
4. Игровая грамотность (понимание позиции и тактики)
5. Физическая подготовка (челночный бег, прыжок)

Примерная расшифровка уровней:

- **Высокий уровень:**
 - Техника: выполняет передачи и подачи стабильно и точно, >75% попаданий по заданиям;
 - Приём/защита: уверенно принимает подачу в игровых условиях, правильно позиционируется;
 - Тактика: самостоятельно применяет простые тактические решения, корректно взаимодействует с партнёрами;
 - Физподготовка: показатели выше средних по группе (челночный бег/прыжок).
- **Средний уровень:**
 - Техника: выполняет приёмы с погрешностями, 50–75% попаданий;
 - Приём: часто успешно выполняет приём, требует тренерских подсказок;
 - Тактика: понимает основные принципы, действует по подсказке;
 - Физподготовка: средние показатели.
- **Низкий уровень:**
 - Техника: частые ошибки, <50% попаданий;
 - Приём: затруднения в игровых условиях;

- Тактика: не ориентируется в позиции/ротации;
- Физподготовка: показатели ниже среднего, требуется индивидуальная работа.

Формы отчётности по итогам: итоговый оценочный лист (аналогично информатике), протокол мини-турнира, записи наблюдений педагога, справка о прогрессе для родителей.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение в волейбол: история, роль, базовые правила и позиционирование	4	2	2	устный опрос
2	Оборудование, ТБ, спортивная форма; разминка и базовая стойка, передвижение	4	1	3	практическая работа
3	Нижняя передача (пас) — техника, ошибки и коррекция	4	1	3	практическая работа
4	Верхняя передача (сеттер) — постановка руки, передача на нападающего	4	1	3	мини-тест
5	Подача: нижняя (underhand) — техника и точность	4	1	3	практическая работа
6	Подача: верхняя (overhand) — техника, прыжковая подача (вводные элементы)	4	1	3	практическая работа
7	Приём подачи и начальная защита (dig)	4	2	2	мини-тест
8	Атака: подход, взятие мяча, техника нападающего удара	4	1	3	практическая работа
9	Блок — основы техники, синхронизация с нападающим	4	1	3	практическая работа
10	Игровые взаимодействия в составе 3×3 — простая тактика и комбинации	4	1	3	учебная игра
Итого		40	12	28	

2.2. Содержание учебного (тематического) плана

1. Введение в волейбол. История и правила (4 ч.)

Теория: краткая история волейбола; основные правила игры; размеры поля, зоны, позиции игроков; роль тренера и судьи.

Практика: обзорная тренировка: ходьба/бег по площадке, знакомство с мячом, простые упражнения на координацию.

Форма контроля: устный опрос по правилам.

2. Оборудование, ТБ; разминка; стойка и передвижение (4 ч.)

Теория: требования к форме, инвентарю, правила безопасности; принципы разминки.

Практика: комплекс разминки (общеразвивающие упражнения), упражнения на стойку и перемещение (степ-перекаты, боковые шаги), динамические растяжки.

Контроль: практическая проверка выполнения разминки и базовых передвижений.

3. Нижняя передача (пас) (4 ч.)

Теория: биомеханика нижней передачи; ошибки; правила выполнения.

Практика: упражнения по точности передач на партнёра и на цель, работа по станциям, дозирование расстояния.

Контроль: практическая работа (серии передач на точность).

4. Верхняя передача (4 ч.)

Теория: постановка рук, контакт с мячом, структура передачи.

Практика: подача мяча на высокий набор, передача на нападающего, упражнения в парах.

Контроль: мини-тест (серия передач на цель).

5. Подача нижняя (4 ч.)

Теория: техника нижней подачи, правила подачи, целевые зоны.

Практика: отработка дистанции и точности, подача в игровую зону, упражнения «попади в сектор».

Контроль: практическая работа (10 подач, учет попаданий).

6. Подача верхняя (4 ч.)

Теория: техника верхней подачи, вводные элементы прыжковой подачи.

Практика: элементы верхней подачи без прыжка, переход к прыжковой подаче на подготовительном этапе.

Контроль: практическая работа.

7. Приём подачи и защита (4 ч.)

Теория: принципы приема, позиционирование, работа ног и корпуса.

Практика: приём подач разных типов, упражнения «цепочка приёмов», защита низких мячей (dig).

Контроль: мини-тест на приём (серии приёмов).

8. Атака (4 ч.)

Теория: подход, разбег, техничный удар, целевые зоны атаки.

Практика: отработка подхода и ударных движений, упражнения с мягкими бросками, соединение со «сеттером».

Контроль: практическая работа (серию атак на цель).

9. Блок (4 ч.)

Теория: позиции для блока, синхронизация с нападающим, ошибки.

Практика: упражнения по одиночному и групповому блоку, отработка времени прыжка и рук.

Контроль: практическая работа.

10. Игровые взаимодействия 3×3 (4 ч.)

Теория: принципы игры в усечённых составах, распределение зон.

Практика: розыгрыши, мини-спарринги, задачи на коммуникацию.

Контроль: учебная игра, наблюдение тренера.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Текущий контроль: осуществляется через наблюдение за техникой выполнения упражнений, устные и блиц-опросы по правилам, практические задания (передачи, подача, приём).

Промежуточный контроль: проводится в середине курса в форме повторного тестирования (челночный бег, прыжок в длину с места, точность подач и передач).

Итоговый контроль: проводится в форме итогового мини-турнира с учётом личных и командных результатов, а также практического зачёта по техническим элементам (передача, подача, приём).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценивания результатов текущей и промежуточной диагностики используется уровневая система: низкий, средний и высокий уровень.

Оценочный лист по итогам обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Общая подготовка»

Критерий	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Техника передач	Частые ошибки, <50% точности	Выполняет передачи с 50–75% точности	Стабильная техника, >75% точности
Подача	Неустойчиво, много ошибок	Выполняет подачу в игровую зону с подсказками	Стабильно подаёт в зону, умеет варьировать направление
Приём и защита	Затрудняется, плохо позиционируется	Принимает подачу, но допускает ошибки	Уверенно принимает, правильно позиционируется
Тактическая грамотность	Не ориентируется в позициях	Понимает базовые позиции, но с подсказкой	Самостоятельно действует по тактике, поддерживает партнёров
Физическая подготовка	Показатели ниже среднего	Средние показатели	Показатели выше среднего, прогрессирует

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале или на волейбольной площадке, соответствующей санитарно-гигиеническим нормам.

Необходимое оборудование и материалы:

- волейбольные мячи (не менее 1 на 2–3 учащихся);
- сетка и стойки;
- фишки и конусы для разметки;
- секундомер, свисток;
- гимнастические коврики (для ОФП/СФП);
- аптечка;
- доступ к питьевой воде.

4.2. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим спортивное (физкультурное) образование и опыт работы с подростками.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	Форма занятий	Методический материал	Методы и приёмы организации процесса
Введение в волейбол. История и правила	Теория/практика	Презентации, видеоролики ФВР, раздаточный материал по правилам	Беседа, демонстрация, устный опрос
Оборудование, техника безопасности, стойка и передвижение	Теория/практика	Плакаты по ТБ, карточки упражнений, инвентарь	Объяснение, пошаговое выполнение, практические задания
Нижняя и верхняя передачи	Теория/практика	Методические схемы движений, видеоматериалы	Работа в парах, упражнения по станциям, корректировка ошибок
Подача (нижняя и верхняя)	Теория/практика	Схемы, методические указания по технике	Индивидуальная работа, практическая отработка
Приём подачи и защита	Теория/практика	Учебные видеоролики, раздаточные инструкции	Мини-тест, упражнения в парах, групповая работа
Атака и блок	Теория/практика	Методические карточки, учебные видео	Практические упражнения, работа в команде, разбор ошибок
Игровые взаимодействия 3×3 и 4×4/6×6	Теория/практика	Таблицы ротации, схемы позиций	Учебная игра, анализ игровых эпизодов
ОФП/СФП (прыжковая подготовка, ловкость)	Теория/практика	Комплексы упражнений, карточки с заданиями	Групповая работа, упражнения по станциям
Тактика защиты и контратаки	Теория/практика	Схемы расстановок, видеопримеры	Игровые упражнения, обсуждение, тестирование
Коллективный проект: мини-турнир	Теория/практика	Регламент турнира, карточки судей, таблицы учёта очков	Командная работа, мозговой штурм, защита проекта

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов

1. Иванова Н.А. *Методика преподавания волейбола в школе.* – СПб.: Питер, 2021.
2. Гомельский А. *Волейбол для начинающих: методическое пособие для тренеров и учителей.* – М.: Физкультура и спорт, 2020.
3. Кузнецов С.Ю. *Игровые виды спорта: методика преподавания.* – М.: Академия, 2018.
4. Сухарев А.Г. *Подготовка юных волейболистов.* – М.: Просвещение, 2019.
5. Савин В.И. *Спортивные игры в школе: методика и практика преподавания.* – Ростов н/Д: Феникс, 2017.

Для учащихся и родителей

1. Бобров В. *Учимся играть в волейбол.* – М.: АСТ, 2021.
2. Сборник упражнений по волейболу для школьников. – М.: Просвещение, 2019.
3. Яковлев С.В. *Волейбол для подростков: простые правила и упражнения.* – М.: Дрофа, 2020.
4. Смирнова Л.В. *Спорт и здоровье подростка: руководство для родителей.* – СПб.: Питер, 2018.
5. Козлов А.А. *Играй в волейбол! Пособие для начинающих.* – М.: Феникс, 2019.

Ресурсы сети Интернет

volley.ru — официальный сайт Федерации волейбола России.
fivb.com — Международная федерация волейбола.
[youtube.com](https://www.youtube.com) — обучающие видео по технике волейбола.
sportschool.ru — методические материалы для тренеров.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата		Время	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
1				комб.	4	Введение в волейбол. История и правила	спортзал	устный опрос
2				комб.	4	Оборудование, ТБ, стойка и передвижение	спортзал	практическая работа
3				комб.	4	Нижняя передача	спортзал	практическая работа
4				комб.	4	Верхняя передача	спортзал	мини-тест
5				комб.	4	Подача нижняя	спортзал	практическая работа
6				комб.	4	Подача верхняя	спортзал	практическая работа
7				комб.	4	Приём подачи и защита	спортзал	мини-тест
8				комб.	4	Атака (нападающий удар)	спортзал	практическая работа
9				комб.	4	Блок	спортзал	практическая работа
10				комб.	4	Игровые взаимодействия 3×3	спортзал	учебная игра

