

Ужурская Средняя общеобразовательная школа № 3

<p style="text-align: center;">«Рассмотрено»</p> <p>на заседании педагогического совета Протокол № 1 от «28» августа 2023г.</p>	<p style="text-align: center;">«Согласовано»</p> <p>заместитель директора по ВР _____/Калистратова И.Ю</p>	<p style="text-align: center;">«Утверждено»</p> <p>приказ № 146 от «28» августа 2023 г. директор _____/ <u>В.В. Коков</u>/</p>
--	---	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность программы:
физкультурно – спортивная
Нормативный срок обучения: 1 год
Для детей: с 12 лет
Составитель:
учитель физической культуры
Золотов Р.А.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корректирующего эффекта.

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

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.

Возраст детей: 12-15 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: занятия проходят три раза в неделю по 90 минут. Численный состав группы 20 человек.

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 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:

1. в целом;
2. 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.

Ожидаемые результаты

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.

Формы подведения итогов: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.

Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	
1	2	
1 Теоретический раздел	Содержание учебного материала	
	1.1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Правила игры в волейбол.
	2.1	Развитие быстроты Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Прыжки с места и с разбега 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и с препятствиями. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или прыжки на 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега
	2.2	Развития общей силы Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в упоре, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений с прыжками ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.
	2.3	Развитие выносливости Плавание на 25 м толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа в воде способом «кроль». Ходьба на лыжах и на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на коньках. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, игры.
2.4	Развитие гибкости Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с упором на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировку согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперед	

		<p>присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинные кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. «Мост» с помощью и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.</p>
	2.5	<p>Развитие ловкости</p> <p>Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительными исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.</p>
	2.6	<p>Развитие прыгучести.</p> <p>Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ног (стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).</p> <p>Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 6 кг для юношей).</p> <p>Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многоскоки, прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.</p>
	Практические занятия	
3 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала	
	3.1	<p>Развитие специальной быстроты</p> <p>Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала по лицу вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега – передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках и поясом – отягощением или в куртке с весом.</p> <p>Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановки, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии сетки. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.</p>

	3.2	<p>Развитие взрывной силы</p> <p>Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановки, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – по часовой стрелке, вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях с преодолением препятствий.</p>
	3.3	<p>Развитие скоростной силы</p> <p>Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над головой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.</p>
	3.4	<p>Развитие специальной и скоростной выносливости</p> <p>Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров.</p>
	3.5	<p>Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча</p> <p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед ладонями к стороне, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.</p> <p>Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Перед упором на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнения с кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в прыжке, постепенно увеличивая расстояние от нее.</p>
<p>4</p> <p>Техническая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	
	4.1	<p>Техника перемещения</p> <p>Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой): в сочетании с перемещением, ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; и сочетание способов перемещения.</p>
	4.2	<p>Техника передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения, передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, по диагонали.</p>

		низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны.
	4.3	Техника приема мяча снизу двумя руками Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи.
	4.4	Техника подачи мяча Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9м.. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половины площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Прием верхней прямой подачи по правилам игры.
	4.5	Техника приема подачи Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5; прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры.
	4.6	Техника нападающего удара Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, брошенному на сетку; нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3. Нападающие удары по мячу в зонах 4, 3, 2 с высоких и средних передач.
	Практические занятия	
5 Тактическая подготовка	Содержание учебного материала	
	5.1	Индивидуальные действия Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой подачи на точность зоны. Чередование способов подач на точность.
		Групповые действия Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.

	5.2	2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.
	5.3	Командные действия Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой подачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии.
	Практические занятия	
6.Тактика защиты	Содержание учебного материала	
		Индивидуальные действия
	6.1	При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).
	6.2	Групповые действия Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи. Передача нападающего и обманного удара.
	6.3	Командные действия Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.
Практические занятия		

№ п.п.	Тема	Кол – во часов	Элементы тренировочных занятий
Техника перемещений.			
1-2		2 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещение волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча двумя руками сверху в парах.
3-4		2 ч.	Стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками снизу двумя руками.
Прием. Передача Подача мяча			
5-6		2 ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча на месте двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.
7-8		2 ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра в волейбол.
9-10		2ч	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.
11-12		2ч	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4. Игра.
13-14		2ч	Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
15-16		2ч.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.
17-18		2ч	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.
19-20		2ч	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
21-22		2ч	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой зоне. Прием мяча сверху двумя руками. Подвижные игры и эстафеты.
23-24		2ч	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещения. Прием мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.
25-26		2ч	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.
27-28		2ч	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.

29-30		2ч	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые
31-32		2ч	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков мяча сверху двумя руками. Введение в начальные игровые ситу
33-34		2ч	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами во
35-36		2ч	Развитие быстроты и прыгучести . Совершенствование навыков мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.
37-38		2ч	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков ниж мяча.
39-40		2ч	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и трен мячом. Введение в начальные игровые ситуации.
41-42		2ч	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя рука месте и после перемещения различными способами. Введение и игровые ситуации.
43-44		2ч	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя рука месте и после перемещения различными способами. Подвижны
45-46		2ч.	Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча д Учебная игра в волейбол.
47-48		2ч	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с п противоположной колонны. Учебная игра в волейбол.
49-50		2ч	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая пода двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
51-52		2 ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с п противоположной колонны. Нижняя прямая подача. Прием мяч Учебная игра в волейбол.
53-54		2 ч.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в пры прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра
55-56		2 ч.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча двумя встречных колоннах с переходом в конец противоположной кол прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра

57-58		2 ч.	Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.
59-60		2 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол
61-62		2 ч.	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача мяча двумя руками с подачи. Учебная игра в волейбол
63-64		2 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча двумя руками с подачи. Учебная игра в волейбол
65-66		2 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.
67-68		2 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.
69-70		2 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.
71-72		2 ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
73-74		2 ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
75-76		2 ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
77-78		2 ч	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
79-80		2 ч	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
81-82		2 ч	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
83-84		2ч	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зоны 3, 2 с подачи. Учебная игра в волейбол.

85-86		2ч	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
87-88		2ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
89-90		2ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
91-92		2ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3 с приема подачи. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
93-94		2ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3 с приема подачи. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
95-96		2ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3 с приема подачи из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
97-98		2ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3 с приема подачи из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
Нападающий удар. Блокирование.			
99-100		2ч	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.
101-102		2ч	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.
103-104		2ч	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.
105-106		2ч	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после падения. Учебная игра
107-108		2ч	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
109-110		2ч	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

111-112		2ч	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. В зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
113-114		2ч	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное бло – тренировочная игра в волейбол.
115-116		2ч	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное бло – тренировочная игра в волейбол.
117-118		2ч	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
119-120		2ч	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным , сверху вниз - стоя на месте в прыжке.
121-122		2ч	Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в рук песком (до 1 кг). Игра.
123-124		2ч	Совершенствование ударного движения подачи по мячу на рези амортизаторах. Игра.
125-126		2ч	Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). бейшей рукой. Игра.
127-128		2ч	Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз поднимание ног, мяч зажат между стопами ног.
129-130		2ч	Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя сетку.
131-132		2ч	Скоростно-силовая подготовка. бег на 5, 10, 15 м из исходных п волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии)
Тактика игры в нападении.			
133-134		2ч	Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения бло. Учебная игра
135-136		2ч	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обу блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
137-138		2ч	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебно – игра.
139-140		2ч	Развитие прыгучести . Обучение индивидуальным и групповым действиям в нападении. Учебно – тренировочная игра.

141-142		2ч	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Совершенствование блокирования. Двухсторонняя игра.
143-144		2ч	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Совершенствование блокирования. Двухсторонняя игра.
145-146		2ч	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.
147-148		2ч	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Двухсторонняя тренировочная игра
149-150		2ч	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра
151-152		2ч	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и постановка нападающего удара. Учебная игра
153-154		2ч	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.
155-156		2ч	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
157-158		2ч	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.
159-160		2ч	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование нападающего удара. Развитие прыгучести
161-162		2ч	Совершенствование техники нападающего удара и постановки удара. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.
163-164		2ч	Совершенствование техники нападающего удара и постановки удара. Двухсторонняя игра в волейбол.
165-166		2ч	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Двухсторонняя тренировочная игра
167-168		2ч	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и постановки удара. Тренировочная игра
169-170		2ч	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.

171-172		2ч	Совершенствование навыков защитных действий и действия в . посредством учебно-тренировочной игры.
173-174		2ч	Совершенствование навыков защитных действий и действия в . посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка силовых качеств.
175-176		2ч	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Соверш навыков приема мяча снизу и сверху с падением.
177-178		2ч	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Соверш навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение инд тактических действий в защите.
179-180		2ч	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соп подачи. Учебно – тренировочная игра.
181-182		2ч	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защи
183-184		2ч	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и пер индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра
185-186		2ч	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элемен
187-188		2ч	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действ индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра
189-190		2ч	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя пр определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону о тренировочная игра в волейбол.
191-192		2ч	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя пр определенным зонам.
193-194		2ч	Индивидуальные тактические действия в нападении. Неожидан на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол
195-196		2ч	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя пр определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону о тренировочная игра в волейбол.
197-198		2ч	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренир заданиями.

199-200		2ч	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны. Учебно – тренировочная игра с заданиями.
201-202		2ч	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3. Учебно – тренировочная игра
203-204		2ч	Командные тактические действия в нападении через игрока перемещения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол
205-206		2ч	Командные тактические действия в нападении Учебно – тренировочная игра в волейбол
207-208		2ч	Командные тактические действия в нападении через игрока перемещения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол
209-210		2ч	Командные тактические действия в нападении через игрока перемещением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
211-212		2ч	Командные тактические действия в нападении Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
213-214		2ч	Командные тактические действия в нападении через игрока перемещением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
215-216		2ч	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
217-218		2ч	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими заданиями в защите и нападении.
219-220		2ч	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
Тактика игры в защите			
221-222		2ч	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебно – тренировочная игра
223-224		2ч	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий в защите. Учебно – тренировочная игра
225-226		2ч	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра
227-228		2ч	Совершенствование навыков защитных действий посредством упражнений

			тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых
229-230		2ч	Совершенствование навыков нападения посредством учебно - т
231-232		2ч	Совершенствование навыков защитных действий и действия в н посредством учебно - тренировочной игры
233-234		2ч	Совершенствование навыков защитных действий. Обучение ко тактическим действиям в нападении.
235-236		2ч	Совершенствование навыков защитных действий. Обучение ко тактическим действиям в нападении.
237-238		2ч	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенств нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим дей нападении.
239-240		2ч	Совершенствование навыков защитных действий и действия в н посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка силовых качеств.
	Всего	240ч.	