

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 3»
МАОУ Лицей № 3

Согласовано

Утверждаю

Руководитель структурного подразделения

Директор МАОУ Лицей № 3

ФСК «Олимпиец»  Михалев А.В.

 Е. В. Ильных

«31» августа 2020 г

Приказ № 251 от 01.09. 2020г.

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Назарова Ольга Викторовна,

педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана на основании:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», - Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письма от 1 апреля 2015 года "О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности".
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Программа дополнительного образования учащихся «Волейбол» составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М. : Советский спорт, 2014. - 112 Программу разработал авторский коллектив кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета в составе: Ю. Д. Железняк, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России и СССР по волейболу, заведующий кафедрой; А. В. Чачин, канд. пед. наук, мастер спорта СССР по волейболу, доцент кафедры; Ю. П. Сыромятников, доктор мед. наук, профессор кафедры.

Рецензенты: С. Ю. Тюленьков, доктор пед. наук, профессор Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта; О. Е. Левочкина, директор Республиканской специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва Министерства образования Российской Федерации;

С. В. Алехина, начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Государственного комитета по физической культуре и спорту Российской Федерации; А. Ю. Лукичева, ведущий специалист отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва.

При составлении программы использована литература:

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996.
2. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М. : Советский спорт, 2014.

4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998.
5. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.
6. Медицинский справочник тренера. М., 2006.

Тип: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, модифицированная.

Рабочая программа разработана для учащихся 14-18 лет

Количество часов в неделю – 6 часов.

Лицей № 3, программа реализуется с 01.09.2018 года по 30.05.2021 года.

Данная рабочая программа составлена с учетом индивидуальных особенностей учащихся, в соответствии с их интересами, возможностями, а также интересами родителей.

Актуальность:

Средний и старший возраст учащихся – период самоутверждения, проверки своих возможностей, активного самопознания. Школьники стремятся разнообразить свой досуг, но зачастую они просто не знают своего личностного потенциала (физических, интеллектуальных, творческих возможностей), не умеют с пользой организовать свое свободное время.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих

перед педагогом, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям спортом. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико -тактическая подготовка юных волейболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес учащихся к данному виду спорта.

Цель программы - воспитание разносторонней, гармонично развитой личности. Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия волейболом и общение с коллективом. Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе занятий волейболом, популяризации здорового образа жизни.

Задачи :

Образовательные: обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры. Освоение учащимися знаний для занятий волейболом, Овладение умениями и навыками игры в волейбол. Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции. Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие: развитие спортивных способностей обучающихся. Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

Воспитательные: воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели. Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Уровень освоения программы: углубленный – развитие познавательных интересов подростков, расширение кругозора, обогащение опыта общения, повышение уровня информированности в области физической культуры, основ здорового образа жизни.

Набор в секцию осуществляется на свободной основе, по желанию подростков. Группы второго года обучения формируются из подростков 14-8 лет, обладающих знаниями и умениями в объеме программы первого года обучения. Группа 3 года обучения формируется из подростков 18 лет, обладающих знаниями, умениями и навыками в объеме программ двух лет обучения, а также владеющих навыками судейства. Режим занятий: Программа рассчитана на 3 года обучения – 3 года по 204 часов в год. 1 год обучения – 2-3 раза в неделю (6 часов в неделю, 204 часов в год); 2 год обучения – 2-3 раза в неделю (6 часов в неделю, 204 часов в год); 3 год обучения – 2-3 раза в неделю (6 часов в неделю, 204 часов в год) Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал. Обучение строится на следующих гуманистических принципах:

Обучение строится на следующих гуманистических принципах:

1. Принцип безусловного принятия учащегося или воспитанника, когда его принимают таким, какой он есть, со всеми его плюсами и минусами. 2. Принцип активности и самостоятельности учащегося или воспитанника. Подросток сам осуществляет свой выбор, сам выбирает активность и ее формы. Педагог подстраивается под него. 3. Принцип учета интересов и потребностей учащегося или воспитанника. В основе работы учитываются желания, потребности, интересы учащегося или воспитанника. 4. Принцип сотрудничества подростка и педагога, а не соревнования. Мы обмениваемся своим опытом, совместно реализуем свои желания. Взаимный обмен деятельностью ведет к тому, что мы все выигрываем. 5. Принцип обеспечения успеха каждому учащемуся. Личность растет от успеха к успеху. Мы создаем условия, чтобы они были адекватны развитию подростка и его опыту, чтобы он имел в них успех. 6. Принцип ответственности каждого – и педагога, и подростка – за свое поведение. 7. Принцип творчества.

Ожидаемые результаты и система диагностирования

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения учащиеся и воспитанники должны: - знать историю игры в волейбол; - знать правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря; - укрепить свою общефизическую подготовку; - знать правила игры в волейбол; - получить начальные навыки игры в волейбол; - освоить различные навыки и приемы игры в волейбол; - освоить навыки и приемы игры в волейбол; - уметь осуществлять судейство игры в волейбол; Владеть системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок. Умение сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях. Умения и навыки в оказании первой доврачебной помощи.

Формы итогового контроля: открытое занятие; соревнование.

Структура программы 1 года обучения 204 часа

№	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2.	Правила игры.	12	2	10
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	50	-	50
4.	Техника игры.	46	-	46
5.	Тактика игры.	55	-	55
6.	Инструкторская и судейская практика.	9	-	9
7.	Участие в соревнованиях.	28	-	28
8.	Итоговое занятие.	2	-	2
	Итого:	204	4	200

Структура программы 2 года обучения 204 часа

№	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2.	Правила игры.	12	2	10
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	50	-	50
4.	Техника игры.	46	-	46
5.	Тактика игры.	55	-	55
6.	Инструкторская и судейская практика.	9	-	9
7.	Участие в соревнованиях.	28	-	28
8.	Итоговое занятие.	2	-	2
	Итого:	204	4	200

Структура программы 3 года обучения 204 часа

№	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2.	Правила игры.	2	2	
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	62	-	62
4.	Техника игры.	58	-	58
5.	Тактика игры.	60	-	60
6.	Инструкторская и судейская практика.	4	2	2
7.	Участие в соревнованиях.	12		12
8.	Итоговое занятие.	4	-	4
	Итого:	204	6	198

Содержание образовательной программы 1 год обучения

Раздел 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление уча-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования. **Раздел 2 Правила игры**

Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Приставные шаги. Прыжки. Остановка. Поворот. Техника нападения. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча руками. **Раздел 3 Общая и специальная физическая подготовка**

Ознакомление уч-ся с верхней боковой подачей. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций. Совершенствование элементов техники и правил игры.

Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры. Передачи. Передача мяча сверху. Развитие физических качеств.

Раздел 4 Техника игры

Развитие ловкости, силы, координации. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Подача в прыжке. Техника защиты.

Стойка с выставленной ногой вперед. Стойка с расположением стоп на одной линии. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств.

Раздел 5 Тактика игры

Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Блокирование. Прием мяча в движении. Изучение тактики игры. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия: «отдай мяч выходи». Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия.

Раздел 6 Инструкторская и судейская практика

Тактика защиты. Товарищеская встреча. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Групповое блокирование по ходу. Блокирование с переводом мяча в зону.

Групповое блокирование. Подстраховка. Переключения. Товарищеская встреча.

Раздел 7 Организация и участие в соревнованиях

Выбор места для выполнения передачи. Выбор места для выполнения подачи. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча.

Передача на игрока нападения. Вторая передача нападающему на линии. Имитация второй передачи. Контрольные нормативы. Контрольные нормативы. Соревнования.

Раздел 8 Итоговое занятие Открытое занятие; соревнование.

Содержание образовательной программы 2 год обучения

Раздел 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Раздел 2 Правила игры

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Продолжение изучения подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу, кисти, рук, ног, ловкость. Контроль учащихся в выполнении передачи, ознакомление с боковой подачей, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить уч-ся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях.

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лица. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Изучение верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Изучение приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

Раздел 4 Техника игры

Ознакомления с верхней передачей мяча в прыжке, передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры.

Ознакомление с верхней прямой передачей и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Разучивание тактики защиты. Совершенствование передачи. Изучение одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры.

Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации. **Тема 5 Тактика игры**

Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим прокатом, в парах. Прием мяча в движении.

Раздел 6. Инструкторская и судейская практика

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

Раздел 7 Организация и участие в соревнованиях

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу.

Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях.

Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

Раздел 8 Итоговое занятие

Открытое занятие; соревнование.

Содержание образовательной программы 3 год обучения

Раздел 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Совершенствование знаний правил игры в волейбол (разбор спорных моментов в Премьер -Лиге России). Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Раздел 2 Правила игры

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Совершенствование подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу кистей рук, ног, ловкость. Контроль учащихся в выполнении передачи, закрепление навыка боковой подачи, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить уч-ся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях.

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лица. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Закрепление техники верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Закрепление техники приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

Раздел 4 Техника игры

Закрепление техники выполнения верхней передачи мяча в прыжке, нижней передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры.

Закрепление техники выполнения верхней прямой передачи и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Закрепление знаний о тактике защиты. Совершенствование передач. Закрепление техники одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

Раздел 5 Тактика игры

Закрепление техники бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Закрепление техники одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, в парах. Прием мяча в движении.

Раздел 6. Инструкторская и судейская практика

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

Раздел 7 Организация и участие в соревнованиях

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу.

Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях.

Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

Раздел 8 Итоговое занятие

Открытое занятие; соревнование.

Требования к уровню подготовки выпускников, обучавшихся по данной программе.

Учащиеся должны знать:

1. Правила игры в волейбол.
2. Тактику нападения.
3. Тактику защиты.
4. Индивидуальные, групповые и командные действия.

5. Судейскую терминологию.

Учащиеся должны уметь выполнять:

1. Верхнюю передачу двумя руками.
2. Нижнюю передачу двумя руками.
3. Прямую верхнюю, прямую нижнюю, боковую верхнюю и в прыжке подачи.
4. Прием мяча сверху и снизу.
5. Атакующий удар с передней и задней линии.
6. Блокирование соперников.
7. Судейство игр в своей и младшей группе.
8. Тактику защиты «углом вперед».
9. Тактику защиты «углом назад».
10. Прием мяча в падении с последующим перекатом.

Материально – техническая база. Для реализации данной программы необходимо:

1. Учебно-производственное обеспечение:

спортивный зал, мячи резиновые, набивные мячи, волейбольные мячи, теннисные мячи, сетка волейбольная, скакалки, скамейки, маты гимнастические

2. Дидактические средства:

ТСО: музыкальный центр, проектор, фотоаппарат

3. Учебно-наглядные пособия:

учебные видеоматериалы, журналы, настольные игры

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Дата проведения	Содержание занятий	Количество часов	Всего часов	
				теория	практика
1		Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.	2	2	-
2		Изучение техники игры. Техника перемещений	2	-	2
3		ОФП. Развитие всех физических качеств	3	-	3
4		Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести.	2		2
5		Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену.	2		2
6		Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту	2		2
7		Турнир по волейболу	12		12
8		Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	2		2

9		Верхняя подача мяча. Поддача мяча в парах. Поддача мяча в стену.	2		2
10		Кросс. Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба.	2		2
11		Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	2		2
12		Скоростно-силовая подготовка. Повышения уровня ФП.	2		2
13		Обучение технике приема подач. Упражнения в парах, в тройках.	2		2
14		Прием мяча в определенные зоны по заданию.	2		2
15		Обучение технике приема мяча с падением. Изучение падения на г/матах.	2		2
16		Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап.удара и подачи.	2		2
17		Обучение технике блокирования. Упражнения для перемещения блокирующих.	2		2
18		Блокирование передач, нападающих ударов.	2		2

19		Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении. Нападающий удар теннисным мячом.	2		2
20		Нападающий удар с разных зон площадки.	2		2

21		Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара.	2		2
22		Прием подачи. Прием мяча в падении.	2		2
23		Обучение обманным ударам. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой.	2		2
24		Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	2		2
25		Обучение приему мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания.	2		2
26		Правила игры. Методика судейства. Размеры площадки, нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	5	2	3

27		Развитие координации. Упражнения для координации	2		2
28		Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.	2		2
29		Обучение приему мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания	2		2
30		Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность.	2		2
31		Бег, прыжки, многоскоки. Развитие всех физических качеств.	2		2
32		Соревнования	8		8
33		Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции.	2		2
34		Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости.	2		2
35		Передачи мяча с поворотами, за спину	2		2
36		Перемещение игроков по площадке. Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки.	2		2

37		Упражнения для развития силы, выносливости.	2		2
38		Выполнение упражнений по станциям.	2		2
39		Изучение защиты в линию.	6		4
40		Изучение защиты углом вперед.	4		-
41		Изучение защиты углом назад.	6		2
42		Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение упражнений по станциям.	2		2
43		Судейство игры. Жесты. Нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	2		-
44		Верхняя передача мяча в прыжке. Подвижная игра «Точно водящему», «Снайпер»	2		2
45		Передачи в парах, в колоннах, тоже с перемещением.	2		2

46		Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков. Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования.	4		4
47		Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	4		4
48		Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).	4		4
49		Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование в парах, касаясь ладонями друг друга.	4		4
50		Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2		2
51		Обучение групповому блокированию (2 игрока). Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования.	2		2
52		Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2		2

53		Обучение групповому блокированию (3 игрока). Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования.	2		2
55		Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2		2
56		Эстафеты с элементами волейбола.	2		2
57		Подвижные игры для обучения волейболу	2		2
58		Специально-физические упражнения волейболиста. Развитие всех физических качеств.	2		2
59		Нападающий удар теннисным мячом.	2		2
60		Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2		2
61		Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2		2
62		Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2		2

63		Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2		2
64		Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2		2
65		ОФП Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2		2
66		Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью	2		2
67		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	2		2
68		Прием подачи и первая передача в зону нападения. Подвижные игры	2		2
69		СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	4		4
70		Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	4		4

71		Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2)	4		4
72		Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	4		4
73		Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	4		4
74		Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра	4		4
75		Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой	4		4
76		Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная	4		4
77		Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	4		4
78		Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная	4		4

79		ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	4		4
80		Тактика защиты Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	4		4
81		Тактика защиты Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей	4		4
82		Тактика нападения Индивидуальные действия :	4		4
		вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.			
83		Техника нападения Нападающий удар из зон 4,2, 3.	4		4
84		соревнование	8		8
ИТОГО			204	4	200

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	дата	Содержание занятий	Количество часов	Всего часов	
				теория	практика
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2		Правила игры и соревнований. Техника передач	2	2	-
3		Техника верхних передач. Игра	2	-	2
4		Техника нижних передач. Игра	2	-	2
5		Групповые упражнения. Игра	2	-	2
6		Упражнения в движении. Учебная игра	2	-	2
7		Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2	-	2
8		Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	-	2
9		Игровые взаимодействия. Учебная игра	2	-	2
10		Групповые упражнения. Учебная игра.	2	-	2
11		Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	-	2
12		Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2	-	2
13		Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	-	2
14		Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2	-	2

15		Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра	2	-	2
16		Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	-	2

17		Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар	2	-	2
18		Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра	2	-	2
19		Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	2	-	2
20		Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	-	2
21		Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра	2	-	2
22		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование	2	-	2
23		Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	2	-	2

24		Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	-	2
25		Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	2	-	2
26		Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	-	2
27		Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом	2	-	2
28		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2	-	2
29		Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	2	-	2
30		Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2	-	2
31		Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра	2	-	2
32		Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой	2	-	2

		нападающий удар. Учебная игра			
33		Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной	2	-	2
34		Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара.	2	-	2
35		Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2	-	2
36		Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	2	-	2
37		ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2	-	2
38		Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2	-	2
39		Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линий	2	-	2
40		ОФП. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	2	-	2

41		Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести. Совершенствование нижней передачи мяча.	2	-	2
42		Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту.	2	-	2
43		Совершенствование атакующего удара. Подводящие упражнения для атакующего удара.	2	-	2
44		Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.	2	-	2
45		Круговая тренировка. Учебнотренировочная игра	2	-	2
46		Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	2	-	2
47		Выполнение упражнений по станциям. Совершенствование	2	-	2

		физической и технической подготовленности.			
48		Совершенствование командных действий в защите.	2	-	2
49		Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад.	2	-	2

50		Совершенствование командных действий в нападении. Упражнения для нападающего удара.	2	-	2
51		Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны. Подводящие упражнения для атакующего удара.	2	-	2
52		Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.	2	-	2
53		Скоростно-силовая подготовка. Повышения уровня ФП. Выполнение упражнений по станциям.	2	-	2
54		Кросс. Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба. П/и – пасовка волейболиста.	2	-	2
55		Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап.удара и подачи.	2	-	2
56		Упражнения для перемещения блокирующих. Блокирование передач, нападающих ударов.	2	-	2
57		Нападающий удар теннисным мячом. Нападающий удар с разных зон площадки.	2	-	2

58		Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара.	2	-	2
59		Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой.	2	-	2
60		Развитие координации. Упражнения для координации. Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.	2	-	2

61		Прием мяча с собственного набрасывания. То же, в парах с набрасывания партнером.	2	-	2
62		Сдача нормативов. Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность. Проверка ОФП и технической подготовки.	2	-	2
63		Сдача нормативов. Подача на точность. Прыжок в длину с места. Проверка ОФП и технической подготовки.	2	-	2

64		Бег, прыжки, многоскоки. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	2	-	2
65		ОФП и СФП. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	2	-	2
66		Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции.	2	-	2
67		Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости. Передачи мяча с поворотами, за спину.	2	-	2
68		Перемещение игроков по площадке. Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки.	2	-	2
69		Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение упражнений по станциям.	2	-	2
70		Взаимодействия игроков передней и задней линии. Подводящие упражнения в парах, специальные упражнения в парах.	2	-	2

71		Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Совершенствование нападающего удара – нападающий удар с различных зон.	2	-	2
72		Закрепление техники блокирования – блокирование в	2	-	2

		парах, блокирование нападающего удара.			
73		Верхняя передача мяча в прыжке. Передачи в парах, в колоннах, тоже с перемещением. Подвижная игра «Точно водящему», «Снайпер».	2	-	2
74		Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2	-	2
75		ОФП Развитие скоростносиловой выносливости. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м)	2	-	2
76		Прием снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	2	-	2

77		СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2	-	2
78		ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	-	2
79		СФП Бег с остановками, изменением направления.	2	-	2
80		ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2	-	2
81		СФП Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2	-	2
82		СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2	-	2
83		СФП Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2	-	2
84		СФП Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	2	-	2
85		ОФП ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2	-	2

86		Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2	-	2
87		Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2	-	2
88		ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2	-	2
89		Бег, развитие выносливости.	2	-	2
90		СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	-	2
91		ОФП Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	2	-	2
92		ОФП Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2	-	2
93		Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2	-	2
94		ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	2	-	2
95		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	2	-	2

96		СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	-	2
97		Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2	-	2
98		ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2	-	2
99		Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2)	2	-	2
100		Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	2	-	2
101		СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	-	2
102		ОФП Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	2	-	2
103		Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2	-	2
104		Тактика нападения Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	2	-	2

105		Тактика нападения Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	2	-	2
106		Тактика защиты Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	2	-	2
107		Техника защиты Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2	-	2
108		Тактика нападения Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	2	-	2
109		Техника нападения Нападающий удар из зон 4,2, 3.	2	-	2
110		Тактика защиты Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	2	-	2
111		Тактика защиты Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей	2	-	2

112		Учебная игра	2	-	2
113		Соревнование	2	-	2
ИТОГО			204	4	212

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	дата	Содержание занятий	Количество часов	Всего	
				часов	
				теория	практика

1		Совершенствование знаний правил игры в волейбол (разбор спорных моментов в Премьер -Лиге России). Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.	2	2	-
2		ОФП Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Ускорения. Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта	2	-	2
3		Контрольные испытания Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	2	-	2
4		ОФП Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника защиты Подвижные игры с элементами волейбола.	2	-	2
5		ОФП Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника нападения Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2	-	2
6		Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу. СФП Стойки в сочетании с перемещениями.	2		2
7		Техника нападения Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	2	-	2

8		ОФП	2	-	2
9		Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений,	2	-	2

		ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.			
10		Развитие скоростно-силовой выносливости. 2 15 Техника защиты Перемещения и стойки.	2	-	2
11		Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). 3 16 Техника защиты	2	-	2
12		Прием снизу двумя руками. 3 17 Техника нападения Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	2	-	2
13		Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2	2	-	2
14		ОФП Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2	-	2
15		СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2	-	2
16		Подводящие упражнения для приема и передач, подач. 4 21 Техника защиты	2	-	2
17		Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.	2	-	2

18		теория Правила соревнований. Основы техники и тактики	4	-	4
19		Круговая тренировка на развитие силовых качеств. СФП Бег с остановками, изменением направления.	2	-	2
20		ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. СФП Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2	-	2
21		Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Техника защиты Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	2	-	2
22		Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча. ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону.	2	-	2
23		Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. 2 36 Тактика защиты	2	-	2

		Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче.			
24		ОФП Комплекс ОРУ на развитие гибкости. 6 38 СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	-	2

25	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. 2 40 Техника защиты	2	-	2
26	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. 3 41 ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	-	2
27	СФП Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2	-	2
28	ОФП Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. Комплекс ОРУ с отягощением.	2	-	2
29	ОФП ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно - силовых качеств. Мини-футбол. 2 51 Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага	2	-	2
30	ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2	-	2
31	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	2	-	2
32	Тактика нападения Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	2	-	2

33		СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара	2	-	2
34		Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2	-	2
35		Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	2	-	2
36		Тактика защиты Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	4	-	4
37		Судейская практика Освоение терминологии принятой в	2	2	-

		волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.			
38		Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	4	2	2
39		Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	2	-	2
40		СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	4	-	4

41		Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	4	-	4
42		ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	4	-	4
43		СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	4	-	4
44		Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	4	-	4
45		Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	4	-	4
46		Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Прием подачи и первая передача в зону нападения	2	-	2
47		ОФП Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	4	-	4
48		Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	24	-	2
49		Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	4	-	4

50		ОФП Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	4	-	4
51		ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.	4	-	4
52		СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	4	-	4
53		Контрольные испытания Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	4	-	4
54		Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	-	2
55		ОФП Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	4	-	4
56		СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	4	-	4
57		ОФП Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	4	-	4
58		Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	2	-	2
59		ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	-	2
60		СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	2	-	2

61		Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	4	-	4
62		Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения	2	-	2
63		ОФП. подвижные игры	2	-	2
64		Прыжки в высоту с прямого разбега.	4	-	4
65		Развитие скоростно- силовых качеств	4	-	4
66		Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	4	-	4
67		Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	4	-	4
68		Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	4	-	4
69		ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	-	2
70		Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	4	-	4
71		Соревнование.	4	-	4
ИТОГО			204	6	198