

Ростовская область Каменский район х. Вишневецкий

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вишневецкая средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области
(МБОУ Вишневецкой СОШ)

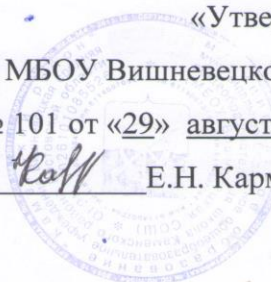
«Утверждаю»

Директор МБОУ Вишневецкой СОШ

Приказ № 101 от «29» августа 2022г.



Е.Н. Карманович



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительному образованию
кружок «Волейбол»
физкультурно-спортивное направление
на 2022 – 2023 учебный год

Уровень общего образования (класс)
основное общее ФГОС ,5 – 9 классы (начальное общее, основное общее, среднее
общее образование с указанием класса)

Количество часов 2

Учитель Буров Олег Юрьевич

Программа разработана на основе

Программы для основной школы : разработана на основе методических
рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ
(включая разноуровневые программы), дополнительной общеразвивающей
программы по виду спорта "волейбол"

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при
наличии)

РАЗДЕЛ I.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Цели:

1. Сформировать у обучающихся знания техники и тактики игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья детей 13-15 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
4. Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся лицей, пропаганда ЗОЖ.
5. Формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств для стабильности и успешности выступления на соревнованиях

Задачи:

1. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
2. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.
3. Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;

- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,

таблицу учёта результатов;

- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;

- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников города по волейболу,

- выполнение начальных спортивных разрядов,

РАЗДЕЛ2.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

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

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

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

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Контрольные игры и соревнования. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперед

прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 м, 3Х30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) — сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° —прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога

сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота — 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.) Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной — на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

С набивным мячом в руках у стены (1—2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом

по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал---бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку - то же, но бросок вниз двумя руками, вверх — одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т. д.

Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. Те же предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний* момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т. д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Все занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением

направления. Другой' старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки — трое, блокируют двое.

Практические занятия.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

Подана мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2."

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий

Важнейшими дидактическими *принципами* обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного

образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по волейболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими *методами* обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

РАЗДЕЛ 3.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

« Волейбол» 5-9 класс. (по чт.)

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата план</i>	<i>Дата факт</i>
1-2	ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	2	2 ЧАСА	
	Повторение передач над собой и в парах. Повторение нижней подачи.			
3-4	Стойки и Передвижения игрока. Повторение передач над собой и в парах.	2	2 ЧАСА	
	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.			
5-6	Закрепление комбинаций из разученных перемещений. Повторение передач над собой во встречных колонах.	2	2 ЧАСА	
	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.			
7-8.	Закрепление комбинаций из разученных перемещений. Повторение передач над собой во встречных колонах.	2	2 ЧАСА	
	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам.			
9-10	Закрепление комбинаций из разученных перемещений. Повторение передач над собой во встречных колонах.	2	2 ЧАСА	
	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.			
11-12	Повторение передач над собой во встречных колонах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	2	2 ЧАСА	
	Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.			
13-14	Повторение передач над собой во встречных колонах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	2	2 ЧАСА	
	Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.			
15-16	Стойки и Передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Повторение передач над собой во встречных колонах через сетку.	2	2 ЧАСА	
	Обучение верхней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.			
17-18	Контроль техники выполнения изученных элементов.	2	2 ЧАСА	

	Игра по упрощенным правилам.			
19-20	Контроль техники выполнения изученных элементов.	2	2 ЧАСА	
	Игра по упрощенным правилам.			
21-22	Верхняя передача в парах через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Развитие выносливости.	2	2 ЧАСА	
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
23-24	Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2	2 ЧАСА	
	Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.			
25-26	Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие выносливости.	2	2 ЧАСА	
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
27-28	Верхняя передача в парах через сетку. Отбивание мяча ладонью через сетку (имитация атакующего удара).. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	2 ЧАСА	
	Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
29-30	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча ладонью через сетку. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	2	2 ЧАСА	
	Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
31-32	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча ладонью через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	2 ЧАСА	
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.			
33-34	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча ладонью через сетку. Верхняя прямая	2	2 ЧАСА	

	подача, прием подачи.			
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростных способностей			
35-36	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие скоростных способностей.	2	2 ЧАСА	
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.			
37-38	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи.	2	2 ЧАСА	
	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростных способностей. Эстафеты			
39-40	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи.	2	2 ЧАСА	
	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростных способностей. Эстафеты			
41-42	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи.	2	2 ЧАСА	
	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.			
43-44	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи.	2	2 ЧАСА	
	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.			
45-46	Контроль техники выполнения изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	2	2 ЧАСА	
	Развитие координационных способностей.			
47-48	Контроль техники выполнения изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	2	2 ЧАСА	

	Развитие координационных способностей.			
49-50	Передача мяча в парах, тройках по зонам. Учебные задания с отбиванием через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи.	2	2 ЧАСА	
	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.			
51-52	Передача мяча в парах, тройках по зонам. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебные задания с отбиванием через сетку.	2	2 ЧАСА	
	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.			
53-54	Передача мяча в парах, тройках по зонам. Учебные задания с отбиванием через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи.	2	2 ЧАСА	
	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.			
55-56	Передача мяча в парах, тройках по зонам. Учебные задания с отбиванием через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи.	2	2 ЧАСА	
	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.			
57-58	Передача мяча в парах, тройках по зонам с заданиями. Передача мяча над собой во встречных колонных. Верхняя прямая подача, прием подачи.	2	2 ЧАСА	
	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.			
59-60	Передача мяча в парах, тройках по зонам с заданиями. Передача мяча над собой во встречных колонных.	2	2 ЧАСА	
	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости. Судейство.			
61-62	Передача мяча в парах, тройках по зонам с заданиями. Передача мяча над собой во встречных колонных. Нападающий удар в тройках через сетку.	2	2 ЧАСА	

	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.			
63-64	Передача мяча в парах, тройках по зонам с заданиями. Передача мяча над собой во встречных колонных. Верхняя прямая подача, прием подачи	2	2 ЧАСА	
	. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.			
65-66	Контроль техники выполнения изученных элементов.	2	2 ЧАСА	
	Игра по упрощенным правилам.			
67-68	Контроль техники выполнения изученных элементов. Контрольные упражнения и тесты. Нападающий удар в тройках через сетку.	2	2 ЧАСА	
	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Подведение итогов.			