

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 г. Ивделя

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

Форма обучения: очная

Место реализации: 624590 Свердловская область, г. Ивдель, ул. Данилова, д. 134

МАОУ СОШ №1 г. Ивдель

Возраст обучающихся 13-15 лет

Срок реализации 1 год

Базовый уровень

Ивдель 2024г.

Планируемые результаты освоения программы

•Личностные результаты:

- потребность в здоровом образе жизни;
- формирование устойчивой мотивации к самостоятельному постоянному физическому– развитию;
- формирование у обучающихся стойкого интереса к занятиям волейболом;
- умение соблюдать спортивный этикет;
- умение работать в группе;
- умение добиваться намеченной цели;
- организация содержательного отдыха;
- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
 - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
 - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стресса устойчивости;
 - освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм.

•Метапредметные результаты:

- формирование и совершенствование двигательной активности обучающихся;
- совершенствование физического развития;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни; развитие способности самостоятельно регулировать физическую нагрузку;
- умение находить способы и решения поставленных задач;
- умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем усовершенствовать приобретённые навыки;
- развитие способности действовать по определённому плану;
- формирование трудовых навыков по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности;
- знание комплекса общеразвивающих упражнений.

Содержание программы

Теория. Понятие о технике и тактике игры волейбол. Закаливание, предупреждение травматизма, врачебный контроль и гигиена спортсмена. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Техническая подготовка(41ч.)

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя прямая подача.

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: исходные положения, 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.

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

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность в ближнюю и дальнюю половины площадки. Выбор места 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.

Тактическая подготовка (41ч.)

Тактика нападения. Групповые действия в нападении.

Взаимодействие 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 передаче: 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 передач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних передач 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 игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком 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.

Общефизическая подготовка (32ч.)

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 для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, наклоны, упражнения в парах. 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. Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической стенке.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20м, 3х30м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег в чередовании с ходьбой. Бег до 1000м. Кроссовая подготовка.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По зрительному сигналу бег на 5,10, 15 м из различных и. п.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами, с поясом-отягощением.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. Приседания, выпрыгивания. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на высоту. Прыжки с преодолением препятствий. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с мячом, выполняющиеся многократно подряд. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы. Броски набивного мяча из-за головы в прыжке. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках утяжелители.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча.

Соревнования. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Формы контроля.

Общефизическая подготовка.

Челночный бег 6×5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 2×1 , в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3×3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техничном исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6×2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3×3 м. Каждый учащийся выполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техничном отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год – 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Тематический план прохождения учебного материала подготовки группы по волейболу.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	элементы содержания
		Теория	1ч	
1		Правила поведения в спортивном зале.	1ч	Размеры площадки. Техника безопасности.
		Техническая подготовка	42ч.	
2		Техника приема и передача мяча. Бег 30 м, многоскоки. Игра «пионербол».	2ч	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
3		Техника приема и передача мяча в парах. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Техника приема и передача мяча в парах. Игра пионербол с волейбольными подачами.
4		Повторение стойки игрока и перемещением волейболиста.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Повторение стойки игрока и перемещением волейболиста. Передача двумя руками сверху и снизу. Игра пионербол с волейбольными подачами. Игра пионербол.
5		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Повторение стойки игрока и перемещением волейболиста. Передача двумя руками сверху и снизу. Игра пионербол с волейбольными подачами.
6		Повторение передачи мяча двумя руками сверху.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Повторение стойки игрока и перемещением волейболиста. Передача двумя руками сверху

				и снизу. Игра пионербол с волейбольными подачами.
7		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Повторение стойки игрока и перемещением волейболиста. Передача двумя руками сверху и снизу. Игра пионербол с волейбольными подачами.
8		Повторение передачи мяча двумя руками снизу спиной к сетке. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу спиной к сетке. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Игра пионербол с волейбольными подачами.
9		Приём мяча двумя руками снизу спиной к сетке. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Повторение стойки игрока и перемещением волейболиста. Передача двумя руками сверху и снизу. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Игра пионербол с волейбольными подачами.
10		Приём мяча двумя руками снизу.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Повторение стойки игрока и перемещением волейболиста. Передача двумя руками сверху и снизу. Игра пионербол с волейбольными подачами.
11		Приём мяча двумя руками снизу	2ч	Разминка. Стойка игрока. Повторение стойки игрока и перемещением волейболиста. Передача двумя руками сверху и снизу. Игра пионербол с волейбольными подачами. Игра пионербол
12		Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Игра пионербол с волейбольными подачами.
13		Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя боковая подача.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя боковая подача. Игра пионербол с волейбольными подачами.
14		Верхняя передача мяча	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача

		в парах, тройках. Нижняя боковая подача.		двумя руками сверху и снизу. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя боковая подача. Игра пионербол с волейбольными подачами.
15		Верхняя передача мяча в парах, тройках. Виды соревнований.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Виды соревнований. Игра пионербол с волейбольными подачами.
16		Многократные передачи над собой на месте и в движении. Игра в пионербол.	2ч	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.
17		Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке. Игра в пионербол.	2ч	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.
18		Повторение нижней прямой подачи. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача с 9 метров Игра пионербол с волейбольными подачами.
19		Повторение нижней боковой подачи. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача с 9 метров Игра пионербол с волейбольными подачами.
20		Нижняя прямая подача. Обучение передачи мяча сверху и снизу в парах, через сетку.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача с 9 метров. Игра пионербол с волейбольными подачами.
21		Нижняя прямая подача. Повторение передачи мяча сверху и снизу в парах, через сетку.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача с 9 метров. Игра пионербол с волейбольными подачами.

22		Повторение передачи мяча сверху и снизу в парах, через сетку.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Нижняя боковая подача с 9 метров. Игра пионербол с волейбольными подачами.
23		Повторение передачи мяча сверху и снизу в парах, через сетку.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Нижняя боковая подача с 9 метров Игра пионербол с волейбольными подачами.
24		Нижняя боковая подача. Повторение передачи мяча сверху и снизу в парах, через сетку.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Нижняя боковая подача с 9 метров Игра в пионербол.
25		Нижняя боковая подача. Повторение передачи мяча сверху и снизу в парах, через сетку.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Нижняя боковая подача с 9 метров. Игра пионербол с волейбольными подачами. Игра в пионербол.
26		Нижняя боковая подача. Повторение передачи мяча сверху и снизу в парах, через сетку.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Нижняя боковая подача с 9 метров Игра пионербол с волейбольными подачами.
27		Передача мяча партнеру после передачи над собой. Игра в волейбол.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Передача мяча партнеру после передачи над собой. Игра в волейбол.
28		Передача мяча партнеру после передачи над собой. Игра в волейбол.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Передача мяча партнеру после передачи над собой. Игра в волейбол.
29		Броски набивного мяча 1кг. Игра в мини-волейбол.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача с 9 метров Броски набивного мяча 1кг. Игра в мини-волейбол.
30		Передача мяча партнеру после передачи над собой. Игра в мини-волейбол.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Передача мяча партнеру после передачи над собой. Игра в мини-волейбол.

31		Передача мяча партнеру после передачи над собой. Игра в волейбол.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Передача мяча партнеру после передачи над собой. Игра в волейбол.
32		Передача мяча партнеру после передачи над собой. Игра в волейбол.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Передача мяча партнеру после передачи над собой. Игра в волейбол.
33		Передача мяча партнеру после передачи над собой. Игра в волейбол.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Передача мяча партнеру после передачи над собой. Игра в волейбол.
34		Соревнования.	2ч	Разминка. Передача двумя руками сверху и снизу в парах. Игра в волейбол.
35		Соревнования.	2ч	Разминка. Передача двумя руками сверху и снизу в парах. Игра в волейбол.
36		Многократные передачи над собой на месте и в движении. Игра в волейбол.	2ч	Разминка. Многократные передачи над собой на месте и в движении. Игра в волейбол.
37		Многократные передачи над собой на месте и в движении. Игра в волейбол.	2ч	Разминка. Многократные передачи над собой на месте и в движении. Игра в волейбол.
38		Многократные передачи над собой на результат. Игра в волейбол.	2ч	Разминка. Многократные передачи над собой на результат. Игра в волейбол.
39		Передача двумя руками сверху и снизу. Передача мяча партнеру через сетку.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Передача мяча партнеру через сетку. Игра в мини-волейбол.
40		Передача двумя руками сверху	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача

		и снизу. Передача мяча партнеру через сетку.		двумя руками сверху и снизу. Передача мяча партнеру через сетку. Игра в мини-волейбол.
41		Повторение передачи мяча сверху и снизу в парах, через сетку. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Игра в волейбол.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Передача мяча партнеру через сетку. Приём мяча после подачи. Игра в волейбол.
42		Повторение передачи мяча сверху и снизу в парах, через сетку. Игра в волейбол.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Передача мяча партнеру через сетку. Приём мяча после подачи. Игра в волейбол.
43		Повторение передачи мяча сверху и снизу в парах, через сетку. Комбинации из передвижений и остановок игрока. П Игра в волейбол.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу. Передача мяча партнеру через сетку. Приём мяча после подачи. Игра в волейбол.
44		Повторение верхней прямой подачи. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Приём мяча после подачи.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Верхняя прямая подача с 9 метров. Игра в волейбол.
45		Повторение верхней прямой подачи. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Приём мяча после подачи.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Верхняя прямая подача с 9 метров. Игра в волейбол.
46		Повторение верхней прямой подачи. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Приём мяча после подачи.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Верхняя прямая подача с 9 метров. Приём мяча после подачи. Игра в волейбол.
47		Игра «Перестрелки». Передачи	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке.

		мяча сверху и снизу стоя спиной к сетке (назад), партнеру. Партнер ловит мяч.		Передачи мяча сверху и снизу стоя спиной к сетке (назад), партнеру. Партнер ловит мяч. Верхняя прямая подача с 9 метров. Игра «Перестрелки».
48		Игра «Перестрелки». Передачи мяча сверху и снизу стоя спиной к сетке (назад), партнеру. Партнер ловит мяч.	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча сверху и снизу стоя спиной к сетке (назад), партнеру. Партнер ловит мяч. Верхняя прямая подача с 9 метров. Игра «Перестрелки».
49		Учебная игра. Развитие координационных способностей	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Развитие координационных способностей Верхняя прямая подача с 9 метров. Игра в волейбол.
50		Учебная игра. Развитие координационных способностей	2ч	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Развитие координационных способностей Верхняя прямая подача с 9 метров. Игра в волейбол.
51		Челночный бег 5х6. Игра в мини-волейбол.	2ч	Разминка. Передача двумя руками сверху и снизу. Челночный бег 5х6. Передача мяча партнеру через сетку. Игра в мини-волейбол
52		Челночный бег 3х10. Игра в мини-волейбол.	2ч	Разминка. Передача двумя руками сверху и снизу. Челночный бег 3х10. Передача мяча партнеру через сетку. Игра в мини-волейбол
53		Повторение игры в мини-волейбол.	2ч	Разминка. Передача двумя руками сверху и снизу. Передача мяча партнеру через сетку. Игра в мини-волейбол.
54		Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2ч	Разминка. Передача двумя руками сверху на месте. Верхняя прямая подача с 9 метров. Игра в волейбол.
55		Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	2ч	Разминка. Передача двумя руками сверху на месте. Верхняя прямая подача с 9 метров. Игра в волейбол.
56		Развитие силовой выносливости.	2ч	Разминка. Передача двумя руками сверху на месте.

		Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.		Верхняя прямая подача с 9 метров. Игра в волейбол.
57		Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра	2ч	Разминка. Передача двумя руками сверху на месте. Верхняя прямая подача с 9 метров. Игра в волейбол.
58		Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра	2ч	Разминка. Передача двумя руками сверху на месте. Верхняя прямая подача с 9 метров. Игра в волейбол.
59		Прыжки на скакалке за 1 минуту. Игра волейбол.	2ч	Разминка. Передача двумя руками сверху и снизу в парах. Поддача с 6м., с 9 м через сетку. Прыжки на скакалке за 1 минуту. Игра волейбол.
60		Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра	2ч	Разминка. Передача двумя руками сверху и снизу. Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Игра в волейбол.
61		Прыжки с места с поворотом на 180, 170, 360.	2ч	Разминка. Передача двумя руками сверху и снизу. Прыжки с места с поворотом на 180, 170, 360. Игра в волейбол.
62		Прыжки высоту с места.	2ч	Разминка. Передача двумя руками сверху и снизу. Прыжки высоту с места. Игра в волейбол.
63		Обучение нападающему удару.	2ч	Разминка. Передача двумя руками сверху и снизу. Обучение нападающему удару. Игра в волейбол.
64		Обучение нападающему удару.	2ч	Разминка. Передача двумя руками сверху и снизу. Обучение нападающему удару. Прыжки высоту с места. Игра в волейбол.
65		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков	2ч	Разминка. Передача двумя руками сверху и снизу. Обучение нападающему удару. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Игра в

		приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		волейбол.
66		Соревнования.	2ч	Разминка. Передача двумя руками сверху и снизу в порах. Игра в волейбол.
67		Соревнования.	2ч	Разминка. Передача двумя руками сверху и снизу в порах. Игра в волейбол.
68		Подведение итогов. Учебная игра в волейбол.	2ч	Разминка. Передача двумя руками сверху и снизу в порах. Игра в волейбол.
Всего: 136 часов.				