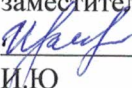


Ужурская Средняя общеобразовательная школа № 3

«Рассмотрено» на заседании педагогического совета Протокол № 1 от «28» августа 2024г.	«Согласовано» заместитель директора по ВР  /Калистратова И.Ю.	«Утверждено» приказ № 146 от «28» августа 2024г. директор  / В.В. Коков/ 
---	--	---

Программа дополнительного образования «ВОЛЕЙБОЛ»

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

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

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

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

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

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

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

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Возраст детей: 12-15 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения.

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

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ожидаемые результаты

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;
- методику судейства учебно – тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций.

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию.

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

Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	
1	2	
1 Теоретический раздел	Содержание учебного материала	
	1.1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Правила игры в волейбол.
	2.1	Развитие быстроты Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Бег 3х20-30м, 3х30-40м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 100 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или прыжки на 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность от 10 до 20 м. Метание гранаты с места и с разбега
	2.2	Развития общей силы Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в прыжках с места и с разбега, держа за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений с прыжками на одной ноге – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднятие ног. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.
	2.3	Развитие выносливости Плавание на 25 м толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа в воде способом «кроль». Ходьба на лыжах и на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафеты. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, игры.
	2.4	Развитие гибкости Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с опорой на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировку согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперед.

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

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

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

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

Календарно – тематическое планирование

№ п.п.	Тема	Кол – во	Элементы тренировочных занятий
--------	------	----------	--------------------------------

		часов	
Техника перемещений.			
1-2		2 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещение волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху в парах.
3-4		2 ч.	Стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками снизу двумя руками.
Прием. Передача. Подача мяча			
5-6		2 ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.
7-8		2 ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
9-10		2ч	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.
11-12		2ч	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4. Игра.
13-14		2ч	Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
15-16		2ч.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.
17-18		2ч	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.
19-20		2ч	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.
21-22		2ч	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой зоне. Прием мяча снизу. Перемещения. Подвижные игры и эстафеты.
23-24		2ч	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.
25-26		2ч	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.
27-28		2ч	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.

29-30		2ч	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые
31-32		2ч	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков мяча сверху двумя руками. Введение в начальные игровые ситу
33-34		2ч	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами во
35-36		2ч	Развитие быстроты и прыгучести . Совершенствование навыков мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.
37-38		2ч	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков ниж мяча.
39-40		2ч	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и трен мячом. Введение в начальные игровые ситуации.
41-42		2ч	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя рука месте и после перемещения различными способами. Введение и игровые ситуации.
43-44		2ч	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя рука месте и после перемещения различными способами. Подвижны
45-46		2ч.	Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча д Учебная игра в волейбол.
47-48		2ч	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с п противоположной колонны. Учебная игра в волейбол.
49-50		2ч	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая пода двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
51-52		2 ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с п противоположной колонны. Нижняя прямая подача. Прием мяч Учебная игра в волейбол.
53-54		2 ч.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в пры прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра
55-56		2 ч.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча двумя встречных колоннах с переходом в конец противоположной кол прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра
57-58		2 ч.	Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча д

			подачи. Учебная игра в волейбол.
59-60		2 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол
61-62		2 ч.	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол
63-64		2 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол
65-66		2 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.
67-68		2 ч.	Верхняя прямая подача.. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.
69-70		2 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.
71-72		2 ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
73-74		2 ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
75-76		2 ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
77-78		2 ч	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
79-80		2 ч	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
81-82		2 ч	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
83-84		2ч	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Учебная игра в волейбол.
85-86		2ч	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону 6. Учебная игра в волейбол.

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

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

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

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

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

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