

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Фроловская средняя школа «НАВИГАТОР»**

<p>СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по ВР  Е.А.Глушкова «07» сентября 2022г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО: Директор МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»  Е.З.Чернякевич «07» сентября 2022г.</p>
---	---



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной направленности  
«Волейбол»**

Составитель:  
Высокова Н.Ф., учитель физической культуры  
Целевая аудитория: 8-10 классы  
Срок реализации: 68 часов, 2 часа в неделю

с. Фролы, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 8 - 10 классов и реализуется в соответствии:

- **Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013 № 273-ФЗ; Приказа Минобрнауки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013 N 1342, от 28.05.2014 N 598, от 17.07.2015 № 734).**
- **Приказа Минобрнауки РФ от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, 31.12.2015 № 1577);**
- **Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», СанПиН 2.4.2.2821-10 утвержденных Главным санитарным врачом Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. (в ред. от 29.06.2011 №85, от 25.12.2013 №72, от 24.11.2015 г. №81);**
- **ООП ООО, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию от 8.04.2015г №1/15;**
- **Устава Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Гусельниково» Искитимского района Новосибирской области (Утвержден и.о. Главы Искитимского района от 02.07.2015г., регистрационный № 1373);**
- **Лицензии Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «СОШ с. Гусельниково» Искитимского района Новосибирской области от 4 декабря 2015г., регистрационный номер 1593.**

Программа составлена на основе Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции – Москва « Просвещение» 2014 г.

### Цель:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

### Задачи:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

- воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**Волейбол** - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Данная программа относится к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 6 - 9 классов.

- Программа внеурочной деятельности «Волейбол» для учащихся 6 – 9 классов рассчитана на 70 учебных часов, обучение один год (2 часа в неделю).

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные универсальные учебные действия** обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

**У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- установка на здоровый образ жизни;

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;*
- *адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;*

### ***Метапредметные результаты освоения учебного предмета по волейболу***

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### ***Выпускник научится:***

- *принимать и сохранять учебную задачу;*
- *учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;*
- *планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;*
- *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*
- *осуществлять итоговый контроль по результату;*
- *адекватно воспринимать оценку учителя;*
- *различать способ и результат действия;*
- *оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;*
- *вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;*

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;*
- *выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,*
- *устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;*
- *соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;*
- *активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;*
- *концентрация воли для преодоления физических препятствий;*

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### ***Выпускник научится:***

- *осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей;*
- *устанавливать причинно – следственные связи;*

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношении к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

#### **Выпускник научится:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *слушать собеседника;*
- *определять общую цель и пути ее достижения;*
- *осуществлять взаимный контроль,*
- *адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,*
- *оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,*
- *прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения*
- *разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.*

### **Содержание**

#### **Правила игры в волейбол.**

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение общей и специальной физической подготовки для развития учащихся. Характеристика основных средств и их значение для достижения спортивно-технического мастерства.

#### **Основы техники и тактики игры.**

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

### **Практические занятия**

### **Общая физическая подготовка.**

(Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов)

### **Гимнастические упражнения.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания).

### **Подвижные игры.**

«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10 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. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

### ***Упражнения для развития прыгучести.***

Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руки держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. То же, но без касания мячом стены.

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 на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

### ***Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.***

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями,

сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками.

Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.**

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

**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 и 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 нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и 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.

### **Практические занятия.**

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

**Техника защиты.**

**Действия без мяча:** скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

**Действия с мячом:** прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

**Тактическая подготовка.** Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

**Групповые действия:** взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

**Командные действия:** система игры со второй передачи игрока передней линии.

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

**Групповые действия.** Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

**Командные действия.** Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

**Контрольные игры и соревнования.** Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

**Практические занятия.** Сдача нормативов. Учебно-тренировочные игры.



**Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.**

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
<b>I. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2

	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2

2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>

## Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
	<b>Тема 1. Стойки и перемещения.</b>	<b>1</b>
1	Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры и соревнований. Техника перемещений, стоек и передач мяча.	
	<b>Тема 2. Техника приёмов и передач.</b>	<b>7</b>
2	Техника верхних передач. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м. Учебная игра.	
3	Техника нижних передач. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку. Учебная игра.	
4	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3. Учебная игра.	
5	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Упражнения в движении. Учебная игра.	
6	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	
7	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	
8	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
	<b>Тема 2. Техника подач.</b>	<b>7</b>
9	Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в пределы площадки. Учебная игра.	
10	Нижняя прямая подача на точность в левую и правую половину площадки. Учебная игра.	
11	Техника верхней прямой подачи. Игровые взаимодействия. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	
12	Верхняя прямая подача на точность по заданию. Групповые упражнения. Учебная игра.	
13	Верхняя боковая подача в пределы площадки. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	
14	Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра	
15	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
	<b>Тема 3. Нападающий удар. Блокирование.</b>	<b>5</b>
16	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	
17	Упражнения с мячом в парах через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
18	Индивидуальное блокирование. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	

19	Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра	
20	Групповое блокирование. Прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
	<b>Тема 4. Тактика игры в защите и нападении.</b>	<b>24</b>
21	Сочетание способов перемещений. Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
22	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 3 Учебно – тренировочная игра с заданиями.	
23	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
24	Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	
25	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Одиночное блокирование.	
26	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
27	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра.	
28	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	
29	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	
30	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	
31	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	
32	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	
33	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	
34	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
35	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	
36	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	
37	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий	

	удар. Учебная игра.	
38	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	
39	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	
40	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	
41	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	
42	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	
43	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	
44	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	
	<b>Тема 5. Совершенствование элементов игры.</b>	<b>26</b>
45	Применения обманных движений в игре. Совершенствование техники подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков. 2 <sup>x</sup> сторонняя игра. Развитие ловкости.	
46	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
47	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
48	Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	
49	Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	
50	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	
51	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	
52	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
53	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
54	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
55	Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести	
56	Игра с отработкой технических элементов.	
57	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование	

	навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра.	
58	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	
59	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении.	
60	Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Обучение командным тактическим действиям и защите.	
61	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
62	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	
63	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач.	
64	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач.	
65	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении. Совершенствование навыков первых и вторых передач.	
66	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	
67	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	
68	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	
69	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	
70	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	