

Управление образования города Калуги
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Гимназия №19» города Калуги

ПРИНЯТА

педагогическим советом

протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 120.01.11

от «30» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень сложности: базовый

Автор-составитель программы:
Цакунова Анастасия Александровна,
учитель физической культуры

Калуга, 2023

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	«Волейбол»
Автор-составитель программы, должность	Цакунова Анастасия Александровна, учитель физической культуры
Адрес реализации программы	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гимназия №19» города Калуги Адрес 248021, Калужская область, г. Калуга, ул. Московская, д.165 Тел. (4842)557-283, 557-580
Вид программы	– по степени авторства - модифицированная – по форме организации содержания – комплексная – по уровню освоения – базовый
Направленность	физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	1 год (68 часов)
Возраст детей	от 14 до 18 лет
Название объединения	«Волейбол»

РАЗДЕЛ 1.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация школьной спортивной секции.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся 9 – 11 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу- выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке. Программа предусматривает проведение практических занятий, участие в соревнованиях.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Вид программы: модифицированная по форме организации содержания – комплексная

Язык реализации программы: русский

Перечень нормативных документов:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной

- деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р
«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
 7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

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

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она повышает уровень знаний обучающихся о спортивных играх и приемах, способствует их личностному развитию.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на детей 14 – 18 лет. Объединение комплектуется на основании заявлений самих учащихся. Группы формируются из школьников разного возраста на добровольной внеконкурсной основе. Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования с другими учащимися.

Состав группы, особенности набора - постоянный

Объем программы - 68 часов

Сроки программы - 1 год

Режим занятий - 1 раз в неделю 2 часа.

Формы обучения - очная

Форма организации образовательной деятельности - клуб

Формы проведения занятий - комбинированные, теоретические, практические.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задача занятий:

Обучающие:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;

Развивающие:

-развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;

-укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

1.3. Содержание программы Учебный план

№	Тема урока	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Практ.	Теор.	
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	1	0.5	0.5	Зачет
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	1	0.5	0.5	Зачет
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	0.5	0.5	Зачет
4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	0.5	0.5	Зачет
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	0.5	0.5	Зачет
6.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1	0.5	0.5	Зачет
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	0.5	0.5	Зачет
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	0.5	0.5	Зачет
9.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	0.5	0.5	Зачет
10.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1	0.5	0.5	Зачет
11.	Нижняя прямая	1	0.5	0.5	Зачет
12.	Верхняя прямая	1	0.5	0.5	Зачет
13.	Учебная игра Волейбол	1	0.5	0.5	Зачет
14.	Подача в прыжке	1	0.5	0.5	Зачет
15.	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	0.5	0.5	Зачет
16.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1	0.5	0.5	Зачет
17.	Прием мяча снизу двумя руками	1	0.5	0.5	Зачет

18.	Прием мяча сверху двумя руками	1	0.5	0.5	Зачет
19.	Прием мяча, отраженного сеткой	1	0.5	0.5	Зачет
20.	Совершенствование техники приема мяча.	1	0.5	0.5	Зачет
21.	Учебная игра Волейбол	1	0.5	0.5	Зачет
22.	Одиночное блокирование	1	0.5	0.5	Зачет
23.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1	0.5	0.5	Зачет
24.	Страховка при блокировании	1	0.5	0.5	Зачет
25.	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	0.5	0.5	Зачет
26.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1	0.5	0.5	Зачет
27.	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	0.5	0.5	Зачет
28.	Учебная игра Волейбол	1	0.5	0.5	Зачет
29.	Командные тактические действия в нападении, защите	1	0.5	0.5	Зачет
30.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	0.5	0.5	Зачет
31.	Игры развивающие физические способности	1	0.5	0.5	Зачет
32.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1	0.5	0.5	Зачет
33.	Судейство учебной игры в волейбол	1	0.5	0.5	Зачет
34.	Игра Волейбол.	1	0.5	0.5	Учебное тестирование
	Итого:	34	16	16	

Примечание. Расчёт часов учебного плана представлен на:

- 34 учебных недель;
- одну учебную группу.

Содержание учебного плана

Содержание программы 1 год обучения

Основные понятия об игре в волейбол.

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Комплектование группы.

Правила волейбола.

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

Тактическая подготовка игроков.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Физическая подготовка игроков.

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Техническая подготовка игроков.

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

Передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Приём подачи.

Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Подача мяча.

Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Атакующие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

Игра в защите. Блокирование.

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

Упражнения на развитие прыгучести.

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

Игра в нападении.

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.

Комплексные технические упражнения.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

Групповые действия волейболистов.

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

1.4 Планируемые результаты

Планируемые (ожидаемые) результаты программы:

Учащийся должен 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;

Учащийся должен 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 к ним;

РАЗДЕЛ № 2 **«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график представлен в приложении 1

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -15-20 штук;

- набивные мячи - на каждого обучающегося;

- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

- волейбольная сетка;

- гимнастические маты;

- баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук; Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3-5 штук; - гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Кадровое обеспечение программы:

- Педагог, организующий образовательный процесс по данной программе должен иметь высшее образование, прошедший подготовку на курсах повышения квалификации.

- Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную - траекторию обучающегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

2.3 Формы аттестации (контроля)

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития учащихся, их способностей	тестирование
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение
Промежуточный контроль		
По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	зачетное занятие
Итоговый контроль		
В конце учебного года или курса	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов	Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и

	обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального и прочих.
--	---	--

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального и прочих.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении

2.4 Оценочные материалы

Контрольно-оценочные испытания 3 часа

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка					
			мальчики			девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	12	4	2	1	4	2	1
		13	7	3	1	6	3	1
		14	9	4	2	7	3	2
		15-16	12	5	3	9	4	3
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы	12	7	3	1	6	3	1
		13	8	4	2	7	3	2

	площадки (10 попыток)							
	2. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 1516	8 9	3 5	2 3	6 7	3 4	2 2
ОФП	Челночный бег 3 x10	12	8,2	8,6	8,9	8,6	9,1	9,5
		13	8,0	8,6	8,8	8,4	9,0	9,3
		14	7,8	8,4	8,6	8,2	8,8	9,0
		1516	7,6	8,2	8,4	8,0	8,5	8,8
	Прыжок в высоту	12	110	85	80	105	80	70
		13	115	90	85	110	85	80
		14	125	100	95	115	90	85
		1516	130	110	100	120	100	95

2.5 Методические материалы

методические особенности организации образовательного процесса	<p>✓ При обучении используются основные методы организации и осуществления учебнопознавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемнопоисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.</p> <p>✓ Работа групповая. С первых занятий</p>
методы обучения и воспитания	<p>✓ обучения (словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, проектный, эвристический и пр.) и воспитания (убеждения,</p>

педагогические технологии	✓ технология группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая
дидактические материалы	✓ наглядные, демонстративные пособия, тренажеры; подборки материалов, игр, заданий. Дидактические материалы: - Правила игры в волейбол. - Правила судейства в волейболе. - Положение о соревнованиях по волейболу.
методические разработки	✓ подборки разноуровневых заданий, сценарии, разработки циклов занятий по темам, разделам и т.п.

Индивидуальный учебный план. В случае если в период обучения по программе обучающемуся исполняется 18 лет, он имеет право на ускоренное обучение по индивидуальному плану.

Список литературы

для педагога:

1. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - м.: Просвещение, 2017.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2016.
3. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2019.
4. Свиридов В. Л./ Волейбол. Энциклопедия.-м: «Человек»-2016
5. Фомин Е.В. /Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. Спорт, 2018
6. Губа В.П. / Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. Спорт, 2019

Литература для обучающихся и родителей:

1. Коротаяева Е.Ю. / Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. Учебное пособие. -Прспект,2019
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Волейбол / Издательство Спорт,2016
3. Железняк Ю.Д. /Подготовка юных волейболистов ,2016

Интернет — ресурсы:

YouTube-канал <http://www.old.volley-center.ru>

Приложения

Приложение 1.

№ учебной недели	Дата	Тема	Часы
1	05.09.	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.	1
1	05.09.	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
2	12.09.	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
2	12.09.	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.	1
3	19.09.	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
3	19.09.	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	1
4	26.09.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
4	26.09.	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	1
5	03.10.	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	1
5	03.10.	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1

6	10.10.	Развитие быстроты и прыгучести Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
6	10.10.	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1
7	17.10.	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.	1
7	17.10.	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации.	1
8	24.10.	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты.	1
8	24.10.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. ОФП.	1
9	31.10.	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Нижняя прямая подача.	1
9	31.10.	Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены.	1
10	07.11.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации.	1
10	07.11.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача.	1
11	14.11.	Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача.	1
11	14.11.	Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача».	1
12	21.11.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	1
12	21.11.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи.	1
13	28.11.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи.	1

13	28.11.	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. ОФП.	1
14	05.12.	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Эстафеты.	1
14	05.12.	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1
15	12.12.	Развитие скорости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1
15	12.12.	Общая и специальная подготовка. Прием подачи. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1
16	19.12.	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра.	1
16	19.12.	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.	1
17	26.12.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1
17	26.12.	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	1
18	09.01.	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1
18	09.01.	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра.	1
19	16.01.	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	1
19	16.01.	Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра.	1
20	23.01.	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
20	23.01.	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	1
21	30.01.	Развитие прыгучести. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебно-тренировочная игра.	1
21	30.01.	Совершенствование нападающего удара и приема мяча снизу. Одиночное блокирование.	1

		Двухсторонняя игра.	
22	06.02.	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	1
22	06.02.	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	1
23	13.02.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно-тренировочная игра.	1
23	13.02.	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра.	1
24	20.02.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча. Учебная игра.	1
24	20.02.	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	1
25	27.02.	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1
25	27.02.	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	1
26	06.03.	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование прямого нападающего удара. Развитие прыгучести.	1
26	06.03.	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	1
27	13.03.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно-тренировочная игра.	1
27	13.03.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебно-тренировочная игра.	1
28	20.03.	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1
28	20.03.	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1
29	27.03.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча	1

		снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	
29	27.03.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно-тренировочная игра.	1
30	03.04.	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1
30	03.04.	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1
31	10.04.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра.	1
31	10.04.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра.	1
32	24.04.	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	1
32	24.04.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра.	1
33	08.05.	Групповые тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1
33	08.05.	Групповые тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1
34	15.05.	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1
34	15.05.	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1