

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Карымкарская средняя общеобразовательная школа»**

<p><b>Рассмотрено:</b> На заседании МО классных руководителей Протокол № 1 от «31» августа 2021г.</p> <p>Заместитель директора по ВР МКОУ «Карымкарская СОШ»</p> <p> Скородумова О.В.</p>	<p><b>Согласовано:</b> Заместитель директора по ВР МКОУ «Карымкарская СОШ»</p> <p> Скородумова О.В.</p> <p>«31» августа 2021г</p>	<p><b>«Утверждаю»:</b> Директор МКОУ «Карымкарская СОШ»</p> <p> Хургунова С.Я.</p> <p>Приказ № 264-од от «31» августа 2021г.</p> 
--	--	---

**Дополнительная (общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

**Срок реализации:1 год**

**Возраст обучающихся:13-16 лет**

**Программа разработана:**

**Капаевым Олегом Александровичем**

**учителем физической культуры**

**2021-2022 уч.год**

**п.Карымкары**

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» от 11.12.2006 № 06-1844, приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением главного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", приказом Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», уставом МКОУ «Карымкарская СОШ».

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

- от частного к общему,  
- с использованием технологий лично - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутри школьных соревнованиях.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Организация учебно-тренировочного процесса на секции волейбола осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения, юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения разностороннего физического развития. Участниками программы дополнительного образования по волейболу являются обучающиеся 6–11 классов 11–17 лет. Набор обучающихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе допущенные по состоянию здоровья врачом. Срок реализации программы 1 год.

Форма обучения(очная) включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

**Цель:** всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

**Задачи:**

### Образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.
- получить теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах практики и правилах волейбола.

### Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- изучить основы техники игры в волейболе, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры.
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

### Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Для обучающихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Сравнительная простота оборудования и не сложность правил игры способствуют распространению этой игре, как в специализированных помещениях, так и на открытом воздухе.

Волейбол оказывает прямое воздействие на воспитание и физическое развитие подрастающего поколения. Является игрой коллективной, воспитывает у занимающихся чувство ответственности, взаимопонимания и поддержки в коллективе,

команде. Всё это создаёт положительные предпосылки для формирования этических норм поведения. В процессе изучения игры и тренировок учащиеся получают многостороннее физическое развитие. В процессе соревнований автоматизированные движения проявляются в более сложной форме, что требует в процессе тренировок использовать многообразие методов и средств физического воспитания. В связи с тем, что игра волейбол является одной из более подвижных, включающая в себя прыжки, нападающие удары, блокирование, и т.д. неизбежны столкновения игроков и травмы. Поэтому особое внимание необходимо уделять правилам техники безопасности на занятиях.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны повысить уровень своей физической подготовленности, приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта, уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности. Должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Занятия в группе проводится 1 раз в неделю по 2 ч, 68 ч. в год.

#### **Расписание занятий на 2021-2022 уч. год.(волейбол)**

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Волейбол		17.15-19.00					

Для занятий имеется следующее оборудование:

1. Волейбольные стойки – 2 штуки.
2. Волейбольная сетка – 1 штука.
3. Волейбольные мячи – 5 штук.
4. Гимнастическая стенка – 8 пролётов.
5. Мячи набивные различной массы – 12 штук.
6. Насос ручной 1 штука.

Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний даётся оценка успеваемости каждому занимающемуся (см. таблицу № 1,2 «Контрольные упражнения»).

**Таблица №1**

**Контрольные тесты для оценки спортивно-технической  
подготовленности по волейболу**

№	Тесты <sup>1</sup>		Оценка, балл		
			«3»	«4»	«5»
1.	Передача мяча сверху двумя руками (кол-во раз) <sup>2</sup>	девушки	4	6	8
		юноши	6	8	10
2.	Передача сверху над собой (кол-во раз) <sup>3</sup>	девушки	4	6	8
		юноши	6	8	10
3.	Прием мяча снизу (кол-во раз) <sup>4</sup>	девушки	4	6	8
		юноши	6	8	10
4.	Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) <sup>5</sup>	девушки	1	2	3
		юноши	2	3	4
5.	Нападающий удар из 5 попыток (кол-во раз) <sup>6</sup>	девушки	1	2	3
		юноши	2	3	4

1. <sup>1</sup> Учащийся выполняет три контрольных теста. Первый или второй, а также четвертый или пятый выполняется на выбор студента, третий является обязательным.
2. <sup>2</sup> Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.
3. <sup>3</sup> Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.
4. <sup>4</sup> Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.
5. <sup>5</sup> Учитывается количество правильно выполненных упражнений из пяти попыток.
6. <sup>6</sup> Учитывается количество правильно выполненных упражнений из пяти попыток.

**Контрольные упражнения и нормативы для определения специальной  
подготовленности учащихся по волейболу**

Вид двигательного задания	оценка (в очках)					
	год.	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места с двух ног (см) юноши	1	240	230	220	200	190
	2	245	235	225	205	195
	3	250	240	230	210	200
Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1м девушки, юноши	1	50	40	30	20	20
Передача в парах (по выбору);расстояние между игроками не менее 6м девушки, юноши	1	30	20	15	10	меньше 5
Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диам. не менее 2м, на высоту не ниже 1м (раз) юноши	1	9-10	6-8	4-5	3	1-2
	2	9-10	6-8	4-5	3	1-2
	3	9-10	6-8	4-5	3	1-2
Передача мяча над собой двумя руками снизу в круге диам. 3м, на высоту не ниже 1м (раз) девушки	1	10-9	8-6	5-4	3	1-2
	2	10-9	8-6	5-4	3	1-2
	3	10-9	8-6	5-4	3	1-2
Подача (любым способом). Оценивается попадание в площадку из 10 раз юноши, девушки	1	10	8	6	4	меньше 2
Верхняя прямая или боковая подача в правую и левую половину площадки. (5+5 раз). Площадка разгорожена гимн. скамейкой, попадание в скамейку - 0.	1	5	4	3	2	1
Подача (прям. нижн.) по заданию в зоны 1,6,5,4,2 по 3 попытки в каждую (кол. попадания из 15 раз) девушки Подача (прям. верх.) по заданию в зоны 1,6,5,4,2 по 3 попытки в каждую (кол. попадания из 15 раз) юноши	3	15-13	12-9	9-6	6-3	3-1
Нападающий удар с собственного подброса. Попадание в площадку с 10 раз юноши	1	10-9	8-6	5-4	3	1
Нападающий удар с собственного подброса в правую и левую половины площадки 3.5 и 1. (5+5=10) юноши	2	5	4	3	2	1
Нападающий удар на точность из 3.4 по заданию в зоны 1,6,5,4 со второй подачи (12 раз) юноши	3	12-10	9-7	6-4	3-1	1
Прыжок с разбега толчком двух ног с касанием метрической разметки. Определяется разница между максим. высотой выпрыгивания и высотой, зафиксированной у игрока с вытянутой рукой, стоящего на носках перед прыжком. Три попытки.(см)	3	70	65	55	45	меньше 35

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила игры.	2	2		Опрос.
2	Терминология и жестикуляция.	2	2		Опрос, показ
3	Общая и специальная физическая подготовка.	16		16	Тесты и контрольные упражнения.
4	Основы техники и тактики игры.	42	2	40	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи. Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
5	Контроль умения и навыков.	6		6	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.

### Содержание изучаемого курса

#### Основные правила игры.

Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом: три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

Игра начинается по свистку судьи с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д.

Продолжительность игры. Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

### **Стойки и перемещения**

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения. Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди другой или ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действие игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Обучение

В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд, назад.

### **Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперёд(в опорном положении).**

Техника выполнения. В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены

перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник.

Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

### **Верхняя прямая подача.**

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), левая (правая) рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки, над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей руки вверх - назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе. Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

### **Прямой нападающий удар.**

Техника выполнения. Из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кисти ударяет по мячу вниз -вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

### **Одиночное блокирование.**

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа активно разгибая ноги и выпрямляя туловище прыжок вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх - вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти

максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд - вниз на площадку соперника. После постановки блока приземление на полусогнутые ноги.

### **Календарно-тематическое планирование(приложение 1)**

#### **Информационно-методическое обеспечение.**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014.-61с.-(Стандарты второго поколения).
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.

**Календарно-тематический план  
программы  
«волейбол» на  
2021-2022 уч. год.**

№	Содержание	Тема	Количество часов	По плану	Фактически
1	История развития и зарождение волейбола, правила игры.	Теоретический курс	2	03.09	
2	Стойка игрока (высокая, средняя, низкая). Способы перемещения по площадке, бег, скачок, прыжки. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники передвижения по площадке.	2	10.09	
3.	Упражнения специального воздействия для развития быстроты и скорости передвижения. Учебно-тренировочная игра.	Развитие физических способностей.	2	17.09	
4.	Терминология и жестикация. Перемещения по площадке, приемы и передачи мяча (верхние, нижние).  Учебно-тренировочная игра.	Теоретический курс. Приобретение навыков основ судейской терминологии. Обучение техническим приемам учащегося при приемах и передачах.	2	24.09	
5.	Совершенствование передачи двумя руками сверху и снизу. Обучение верхней и нижней подачи. Учебно-тренировочная игра. Значение ОФП для развития спортсмена.	Обучение техническим приемам учащегося при подачах. Совершенствование передач. Теоретический курс. Подготовка к сдаче нормативов.	2	01.10	
6.	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Картошка». Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование игровых действий в игровой ситуации.	2	08.10	
7.	Ознакомление со способами перемещения в волейболе. Стартовая стойка. Ходьба, бег, сочетание способов перемещения. Учебно-тренировочная игра. ОФП.	Освоение техники перемещений.  Развитие физических способностей.	2	15.10	
8.	Способы перемещения в игре. Обучение прыжкам и падениям.	Совершенствование техники перемещений.	2	22.10	

	Упражнения для развития быстроты скорости и передвижения Учебно-тренировочная игра.	Развитие физических способностей.			
9.	Совершенствование исходного положения туловища, устойчивости стойки при верхней передаче мяча. Силовые и скоростно-силовые упражнения общего воздействия. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование верхней передачи мяча.  Развитие физических способностей.	2	29.10	
10.	Совершенствование исходного положения туловища, устойчивости стойки при нижней передаче мяча. Учебно-тренировочная игра. ОФП.	Совершенствование нижней передачи мяча.  Развитие физических способностей.	2	12.11	
11.	Значение основ техники и тактики игры для развития спортсмена. Совершенствование исходного положения туловища, устойчивости стойки при верхней и нижней передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Теоретический курс.  Совершенствование нижней и верхней передачи мяча.	2	19.11	
12.	Значение основ техники и тактики игры для развития спортсмена. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками – вверх, вперёд, над собой. Учебно-тренировочная игра.	Теоретический курс.  Совершенствование передач мяча.	2	26.11	
13.	Обучение передачи мяча сверху двумя руками для нападающего удара. Силовые упражнения общего воздействия. Учебно-тренировочная игра.	Обучение, как можно точной передачи над сеткой. Развитие физических способностей.	2	03.12	
14.	Совершенствование верхней передачи, верхней передачи через сетку в парах. Обучение верхней и нижней подачи в зоны.	Совершенствование передач мяча. Точного направления и полёта мяча.	2	10.12	

	Учебно-тренировочная игра.				
15.	Обучение передачи мяча сверху, стоя спиной к направлению передачи. Учебно-тренировочная игра. Ознакомление с системой круговой тренировки.	Обучение точной передачи игроку.  Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	2	17.12	
16.	Ознакомление и обучение передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Контрольные испытания	Обучить правильному движению рук.  Сдача контрольных нормативов.	2	24.12	
17.	Ознакомление и обучение передачи мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Упражнения общего воздействия для развития акробатической ловкости.	Совершенствование верхней передачи мяча. Обучение обманным движениям. Развитие физических способностей.	2	14.01	
18.	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху из глубины площадки для нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	Сов-е технических действий в нападении.	2	21.01	
19.	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование передачи мяча.	2	28.01	
20.	Обучение и совершенствование подач мяча.  Круговая тренировка.	Обучение техническим приёмам учащегося при подачах. Совершенствование пройденных подач. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	2	04.02	
21.	Совершенствование нижней прямой подачи. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование технических приёмов при подачи.	2	11.02	
22.	Обучение нижней боковой подачи. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование технических приёмов при подачи.  Развитие физических	2	18.02	

	ОФП.	способностей.			
23.	Совершенствование верхней прямой подачи. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование технических приёмов при подачи.	2	25.02	
24.	Совершенствование пройденных подач (нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи). Упражнения общего воздействия для развития выносливости.	Совершенствование технических приёмов при подачи.  Развитие физических способностей.	2	03.03	
25.	Обучение техническим действиям страховки.  Круговая тренировка	Обучение техническим действиям в защите.  Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	2	10.03	
26.	Обучение приёма мяча от сетки. Учебно-тренировочная игра.	Обучение техники приёма мяча.	2	17.03	
27.	Совершенствование приёмов мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование технических приёмов мяча	2	24.03	
28.	Обучение имитации прямого нападающего удара. Изучение прямого нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. ОФП.	Совершенствование технических действий в нападении.  Развитие физических способностей.	2	07.04	
29.	Взаимодействие игроков на площадке при нападающих ударах. Страховка нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование технических действий в нападении.	2	14.07	
30.	Ознакомление с техникой блокирования. Учебно-тренировочная игра.  ОФП.	Совершенствование групповых и командных действий в защите. Развитие физических способностей.	2	21.04	

31.	Совершенствование чередования способов подачи. Совершенствование передачи двумя руками сверху и снизу. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование технических приёмов при подачи. Совершенствование передачи мяча.	2	28.04	
32.	Обучение взаимодействия игроков передней линии при первой подачи. ОФП.  Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование тактических действий.  Развитие физических способностей.	2	05.05	
33.	Обучение в игре при подачи на игрока слабо владеющего мячом. ОФП.	Обучение тактических действий в нападении.  Развитие физических способностей.	2	12.05	
34.	Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований Соревнования по волейболу.	Теоретический курс. Обучение оформления документации и проведения соревнований	2	19.05	