

Большеарбайская средняя общеобразовательная школа
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Рассмотрено»
На заседании педагогического совета
МКОУ Большеарбайская СОШ

Протокол № 1 от 30.08.2024г.

«Согласовано»
Заместитель директора школы по УВР
МКОУ Большеарбайской СОШ



Поддубская Е.П.

«30» 08. 2024г

«Утверждаю»
Директор МКОУ Большеарбайской СОШ
Карчушкина Г.В

Приказ № 63-О от «30»08. 2024г.

Рабочая программа дополнительного образования
«Волейбол»

на 2024-2025 учебный год

Педагог дополнительного образования: Кононов В.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Волейбол» для учащихся младшей и старшей группы составлена на основе Программы для спортивных секции в школе, на основе основного образования по волейболу, федерального компонента образовательного стандарта основного общего образования с учетом авторской программы Общеобразовательных учреждений/ под редакцией Лях. В.И, Зданевич.А.А. Волгоград- Учитель 2016г. В процессе преподавания физкультуре и спорту придается большое общественно – воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно –сосудистой, дыхательной систем, опорно–двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня. Программа спортивной секции предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения. В спортивной секции занимаются учащиеся 1-17 лет. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу воспитанниками контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель: Содействие физическому развитию воспитанников, воспитанию гармонично развитых, стойких защитников Родины, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к выполнению нормативов.

Задачи:

реализации программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности,
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения программы:

Личностными результатами являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части населения народов России и человечества;
- усвоения гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

Предметными результатами являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении здоровый образ жизни, укрепление и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоения умения оказывать первую помощь при легких травмах, обогащения опыта совместной деятельности в организации и проведении форм активного отдыха и досуга;

Метапредметными результатами являются:

- умение правильно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Содержание рабочей программы-170 часов.

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Учебная игра. команды, овладение техникой подачи мяча, умение владеть техникой приема и передачи мяча с верху двумя руками, передача мяча партнеру, овладение техникой нападающего удара. Овладение методикой судейства.

Техническая подготовка волейболиста. Двусторонняя игра. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Техника игры в волейбол. Учебная игра. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Физическая подготовка волейболиста. Двусторонняя игра. Основные упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

История развития волейбола. Учебная игра. Организация, задачи, и история развития волейбола в нашей стране, в крае, в районе, в селе.

Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Двусторонняя игра Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра. Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Упражнения для развития выносливости. Двусторонняя игра. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке.

Техника подачи мяча. Учебная игра. Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике подачи мяча. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении.
Применение технических средств при обучении технике.

Стартовые стойки. Двусторонняя игра. Устойчивая, основная,- динамическая стартовая стойка.

Техника перемещений, стоек волейболиста в нападении. Учебная игра Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите. Учебная игра. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).
Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Техника нижней прямой подачи. Двусторонняя игра. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Учебная игра с элементами техники прямой подачи. подводящие упражнения для обучения прямой подаче; -специальные упражнения для обучения прямой подаче.

Техника нижней боковой подачи. Двусторонняя игра. - подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;

Учебная игра с элементами техники нижней боковой подаче. -подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Учебная игра с элементами техники верхней прямой подаче. подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; -специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; -специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Обучение технике верхней прямой подачи. Двусторонняя игра подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Обучение технике верхней боковой подаче. Учебная игра. подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; -специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;

Учебная игра с элементами техники верхней боковой подаче. подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; -специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;

Двусторонняя игра с элементами техники верхней боковой подаче. подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;

Обучение укороченной подачи. Учебная игра. -специальные упражнения для обучения укороченной подаче;- подача на точность;

Обучение технике верхней подачи. Двусторонняя игра. Техника подачи с места рукой. Техника подачи в прыжке над собой, (короткие, средние, длинные), с поворотом, без поворота одной рукой.

Обучение технике верхних передач. Учебная игра. Техника передачи двумя руками сверху. Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Двусторонняя игра. -подводящие упражнения для обучения передач в прыжке; - с набивными мячами, с баскетбольными мячами;- специальные упражнения в парах на месте - специальные упражнения в парах с перемещением;- специальные упражнения в тройках;- специальные упражнения у сетки.

Учебная игра с элементами передач в прыжке. -подводящие упражнения для обучения передач в прыжке; - с волейбольными мячами, специальные упражнения в парах у сетки.

Двусторонняя игра с элементами передач в прыжке. подводящие упражнения для обучения вовремя двусторонней игры- и специальные упражнения у сетки.

Обучение технике передач снизу. Учебная игра- подводящие упражнения с набивными мячами;- имитационные упражнения с волейбольными мячами;- специальные упражнения индивидуально у сетки; - специальные упражнения в группах через сетку;- упражнения для обучения передаче одной снизу.

Учебная игра с элементами техники передач снизу. - подводящие упражнения с набивными мячами;- имитационные упражнения с волейбольными мячами;- специальные упражнения индивидуально у сетки; - специальные упражнения в группах через сетку;- упражнения для обучения передаче одной снизу.

Обучение технике нападающих ударов. Учебная игра. - подводящие упражнения. Обучение технике нападающих ударов;- упражнения для обучения напрыгиванию;- упражнения с теннисным мячом;

Учебная игра с элементами техники нападающих ударов. подводящие упражнения. Обучение технике нападающих ударов;- упражнения для обучения напрыгиванию;- упражнения с теннисным мячом;

Двусторонняя игра с элементами техники нападающих ударов. - подводящие упражнения. Обучение технике нападающих ударов;- упражнения для обучения напрыгиванию;- упражнения с теннисным мячом;

Усовершенствование техники нападающих ударов. Двусторонняя игра. - подводящие упражнения. Обучение технике нападающих ударов;- упражнения для обучения напрыгиванию;- упражнения с теннисным мячом;

Учебная игра с элементами техники нападающих ударов. - подводящие упражнения. Обучение технике нападающих ударов. - упражнения для обучения напрыгиванию;- упражнения с теннисным мячом;

Техника приема подач. Двусторонняя игра-упражнения для обучения перемещению игрока;- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);- специальные упражнения в парах без сетки;- специальные упражнения в тройках без сетки;- специальные упражнения в паре через сетку.

Учебная игра с элементами техники приема подач. -упражнения для обучения перемещению игрока;- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);- специальные упражнения в парах без сетки;- специальные упражнения в тройках без сетки;- специальные упражнения в паре через сетку.

Двусторонняя игра с элементами техники приема подач. -упражнения для обучения перемещению игрока;- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);- специальные упражнения в парах без сетки;- специальные упражнения в тройках без сетки;- специальные упражнения в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением. Учебная игра. Подводящие упражнения в приеме мяча с падением. Падение на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки- грудь.

Тактика защиты. Двусторонняя игра. Подводящие упражнения в тактике защите, упражнения для обучения перемещению игрока;- имитационные упражнения с волейбольными мячами по технике приема.

Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное). Учебная игра упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре).

- Совершенствование технике блокирования (подвижное, неподвижное). Двусторонняя игра упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре).

Учебная игра с элементами техники блокирования. -специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);-упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Совершенствование групповых действия в нападении. Двусторонняя игра. Групповые действия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействия игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении. Двусторонняя игра. Взаимодействия индивидуальных и командных действий в нападении. Совершенствование тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействия игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Обучения индивидуальным тактическим действиям. Учебная игра. При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений и взаимодействие в тактических действиях.

Двусторонняя игра с элементами индивидуальных действий в защите. Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. Учебная игра. Обучение технике передач в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для

совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.

Двусторонняя игра с элементами выполнения первых передач на удар Двусторонняя игра. Обучение технике передач в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.

Обучение тактике нападающих ударов. Учебная игра Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной сил Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений

. Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Двусторонняя игра Упражнения для развития прыгучести вовремя блокирования. Нападающий удар толчком одной ноги

Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Учебная игра. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений

Учебная игра с элементами отвлекающим действиям при нападающем ударе Упражнения для развития гибкости в период отвлекающих действий. Упражнения для развития быстроты перемещений.

Двусторонняя игра с элементами отвлекающим действиям при на падающем ударе. Упражнения для развития гибкости перед двусторонней игрой. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. Двусторонняя игра. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Учебная игра. Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста в защите.

Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Двусторонняя игра. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Учебная игра. Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.

Двусторонняя игра с элементами тактических действий при приеме подач. Обучения индивидуальным тактическим действиям при двусторонней игре, приеме нападающих ударов. Развитие координации.

Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего. Учебная игра. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока и пасующего. Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Двусторонняя игра. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Учебная игра с элементами действия в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Двусторонняя игра с элементами действия в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Командные действия в нападении. Учебная игра Выполнить технико-тактические действия в игре. Взаимодействия игроков зоны 6 с игроком зоны 3.

Двусторонняя игра в командных. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.

Командные действия в защите. Учебная игра. Тактика свободной защиты. Взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3.

Двусторонняя игра в командных действиях в защите. Действия в защите и тактика свободного нападения

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|-------------------------------|------------|
| 1. Сетка волейбольная | - 1 шт. |
| 2. Стойки волейбольные | - 2 шт. |
| 3. Гимнастическая стенка | - 1 пролет |
| 4. Гимнастические скамейки | - 2 шт. |
| 5. Гимнастические маты | - 6 шт. |
| 6. Скакалки | -15 шт. |
| 7. Мячи набивные (масса 1 кг) | - 5 штук |
| 9. Мячи волейбольные | - 8 шт. |
| 10. Рулетка | -1 шт. |

Учебно- методический комплект:

Основная литература:

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 2010г
2. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.

Дополнительная литература

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видакин.- Волгоград: Учитель, 2010 г.

Календарно - тематическое планирование по волейболу, всего 170 занятий

№ занятия	Название разделов, тем	Количество часов			Дата по плану	Дата проведения
		всего	теория	практика		
1	I Теория	1				
	Основные правила игры в волейбол. Методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация.		10 мин	30 мин		
2	II Техническая подготовка 42					
	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка-необходимое Техническая подготовка волейболиста условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения		10 мин	30 мин		
3	Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка-необходимое Техническая подготовка волейболиста условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.		10 мин	30 мин		
4	Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования физической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.		10 мин	30 мин		
5	Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.		10 мин	30 мин		
6	Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.		10 мин	30 мин		
7	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.		10 мин	30 мин		
8	Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке.		10 мин	30 мин		
9	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике подачи мяча. Анализ		10 мин	30		

	средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.			мин		
10	Устойчивая, основная,- динамическая стартовая стойка.		10 мин	30 мин		
11	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).		10 мин	30 мин		
12	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.		10 мин	30 мин		
13	-подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.		10 мин	30 мин		
14	-подводящие упражнения для обучения прямой подаче; специальные упражнения для обучения прямой подаче.		10 мин	30 мин		
15	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;		10 мин	30 мин		
16	-подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.		10 мин	30 мин		
17	-подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.		10 мин	30 мин		
18	подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; -специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.		10 мин	30 мин		
19	подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; -специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.		10 мин	30 мин		
20	-подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; -специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;		10 мин	30 мин		
21	-подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; -специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;		10 мин	30 мин		
22	подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; -специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;		10 мин	30 мин		

23	-специальные упражнения для обучения укороченной подаче;- подача на точность;		10 мин	30 мин		
24	Техника подачи с места рукой. Техника подачи в прыжке над собой, (короткие, средние, длинные), с поворотом, без поворота одной рукой		10 мин	30 мин		
25	Обучение технике верхних передач. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
26	Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Двусторонняя игра.		10 мин	30 мин		
27	-подводящие упражнения для обучения передач в прыжке; - с волейбольными мячами, специальные упражнения в парах у сетки.		10 мин	30 мин		
28	Двусторонняя игра с элементами передач в прыжке.		10 мин	30 мин		
29	Обучение технике передач снизу. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
30	Учебная игра с элементами технике передач снизу.		10 мин	30 мин		
31	Обучение технике нападающих ударов. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
32	Учебная игра с элементами технике нападающих ударов.		10 мин	30 мин		
33	- подводящие упражнения. Обучение технике нападающих ударов;- упражнения для обучения напрыгиванию;- упражнения с теннисным мячом;		10 мин	30 мин		
34	Усовершенствование технике нападающих ударов. Двусторонняя игра.		10 мин	30 мин		
35	- подводящие упражнения. Обучение технике нападающих ударов. - упражнения для обучения напрыгиванию;- упражнения с теннисным мячом;		10 мин	30 мин		
36	Техника приема подач. Двусторонняя игра		10 мин	30 мин		
37	-упражнения для обучения перемещению игрока;- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);- специальные упражнения в парах без сетки;- специальные упражнения в тройках без сетки;- специальные упражнения в паре через сетку.		10 мин	30 мин		

38	Двусторонняя игра с элементами техники приема подач.		10 мин	30 мин		
39	Подводящие упражнения в приеме мяча с падением. Падение на спину, бедро- спину, набок, на голени, кувырок, на руки- грудь.		10 мин	30 мин		
40	Подводящие упражнения в тактике защите, упражнения для обучения перемещению игрока;- имитационные упражнения с волейбольными мячами по технике приема.		10 мин	30 мин		
41	-упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);		10 мин	30 мин		
42	-упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);		10 мин	30 мин		
43	-специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);-упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).		10 мин	30 мин		
	III Тактическая подготовка:	40				
44	Групповые действия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействия игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.		10 мин	30 мин		
45	Групповые действия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействия игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.		10 мин	30 мин		
46	Взаимодействия индивидуальных и командных действий в нападении. Совершенствование тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействия игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.		10 мин	30 мин		
47	Обучения индивидуальным тактическим действиям. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
48	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.		10 мин	30 мин		
49	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
50	Обучение технике передач в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на		10 мин	30 мин		

	расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.					
51	Обучение тактике нападающих ударов. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
52	Упражнения для развития прыгучести вовремя блокирования. Нападающий удар толчком одной ноги. Двусторонняя игра.		10 мин	30 мин		
53	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.		10 мин	30 мин		
54	Упражнения для развития гибкости в период отвлекающих действий. Упражнения для развития быстроты перемещений.		10 мин	30 мин		
55	Двусторонняя игра с элементами отвлекающим действиям при нападающем ударе.		10 мин	30 мин		
56	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. Двусторонняя игра.		10 мин	30 мин		
57	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста в защите.		10 мин	30 мин		
58	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Двусторонняя игра.		10 мин	30 мин		
59	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
60	Двусторонняя игра с элементами тактических действий при приеме подач.		10 мин	30 мин		
61	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
62	Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Двусторонняя игра.		10 мин	30 мин		
63	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).		10 мин	30 мин		

	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.					
64	Двусторонняя игра с элементами действия в нападении через игрока передней линии.		10 мин	30 мин		
65	Командные действия в нападении. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
66	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.		10 мин	30 мин		
67	Тактика свободной защиты. Взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3		10 мин	30 мин		
68	Двусторонняя игра в командных действиях в защите.		10 мин	30 мин		
69	Учебная игра с элементами отвлекающим действиям при нападающем ударе.		10 мин	30 мин		
70	Двусторонняя игра с элементами отвлекающим действиям при нападающем ударе.		10 мин	30 мин		
71	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Учебная игра.		15 мин	30 мин		
72	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста в защите.		10 мин	30 мин		
73	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
74	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.		10 мин	30 мин		
75	Двусторонняя игра с элементами тактических действий при приеме подач.		10 мин	30 мин		
76	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.		10 мин	30 мин		
77	Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Двусторонняя игра.		10 мин	30 мин		
78			10 мин	30		

	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.			мин		
79	Двусторонняя игра с элементами действия в нападении через игрока передней линии.		10 мин	30 мин		
80	Выполнить технико- тактические действия в игре. Взаимодействия игроков зоны 6 с игроком зоны 3.		10 мин	30 мин		
81	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.		10 мин	30 мин		
82	Тактика свободной защиты. Взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3		10 мин	30 мин		
83	Двусторонняя игра в командных действиях в защите.		10 мин	30 мин		
IV Техника – тактическая подготовка 20						
84	Прием мяча после подачи. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
85	Нижняя прямая подача. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
86	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
87	Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
88	Передача мяча сверху двумя руками, в прыжке в тройках. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
89	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
90	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
91	Прием мяча верхний в группе. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
92	Тактика свободного нападения. Учебная игра.		10 мин	30 мин		

93	Действие в защите и нападении. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
94	Игра в нападении через зону три. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
95	Взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
96	Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
97	Нападающий удар из зоны два – четыре. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
98	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
99	Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
100	Подвижные игры с элементами волейбола.		10 мин	30 мин		
101	Эстафеты. Игра мини-волейбол.		10 мин	30 мин		
102	Действия в защите уч. игра		10 мин	30 мин		
103	Действия нападений уч. игра		10 мин	30 мин		
V Интегральная подготовка бб						
104	Взаимодействие игроков		10 мин	30 мин		
105	Передача мяча после перемещения уч. игра		10 мин	30 мин		
106	Передача мяча сверху двумя руками на точность		10 мин	30 мин		
107	Передача мяча сверху с перемещением уч. игра		10 мин	30 мин		
108	Подвижные игры с элементами волейбола		10 мин	30 мин		

109	Действие игроков в защите уч. игра		10 мин	30 мин		
110	Передача мяча у сетки		10 мин	30 мин		
111	Тактика свободного нападения		10 мин	30 мин		
112	Подача мяча через сетку на точность по зонам		10 мин	30 мин		
113	Перемещение без мяча		10 мин	30 мин		
114	Нижний прием и передача мяча уч. игра		10 мин	30 мин		
115	Перемещение по зонам уч. игра		10 мин	30 мин		
116	Многократное выполнение тактических действий		10 мин	30 мин		
117	Игра (два мяча через сетку)		10 мин	30 мин		
118	Техника нападения уч. игра		10 мин	30 мин		
119	Перемещения, прыжки на месте, у сетки уч. игра		10 мин	30 мин		
120	Передача мяча сверху двумя руками в стену стоя, сидя		10 мин	30 мин		
121	Прием мяча снизу и передача его партнеру уч. игра		10 мин	30 мин		
122	Прием мяча сверху и передача его на нападающий удар		10 мин	30 мин		
123	Индивидуальные действия без мяча		10 мин	30 мин		
124	Взаимодействия игроков передней линии уч. игра		10 мин	30 мин		
125	Передача мяча после перемещения из зоны в зону		10 мин	30		

				мин		
126	Нападающий удар из зоны 2 – 4 уч. игра		10 мин	30 мин		
127	Одиночное блокирование нападающего удара		10 мин	30 мин		
128	Групповое блокирование нападающего удара уч. игра		10 мин	30 мин		
129	Прием мяча снизу двумя руками над собой		10 мин	30 мин		
130	Передача мяча в тройках с перемещением		10 мин	30 мин		
131	Прием мяча отраженного сеткой уч. игра		10 мин	30 мин		
132	Индивидуальные действия в защите		10 мин	30 мин		
133	Индивидуальные действия в нападении		10 мин	30 мин		
134	Нападающий удар из 6 зоны уч. игра		10 мин	30 мин		
135	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
136	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
137	Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
138	Передача мяча сверху двумя руками, в прыжке в тройках. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
139	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
140	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
141	Прием мяча верхний в группе. Учебная игра.		10 мин	30		

				мин		
142	Тактика свободного нападения. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
143	Действие в защите и нападении. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
144	Игра в нападении через зону три. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
145	Взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
146	Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
147	Нападающий удар из зоны два – четыре. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
148	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра.		10 мин	30 мин		
149	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
150	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
151	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
152	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
153	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
154	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
155	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
156	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
157	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		

158	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
159	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
160	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
161	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
162	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
163	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
164	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
165	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
166	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
167	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
168	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
169	Уч. игра с применением всех разученных элементов		10 мин	30 мин		
170	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.			40 мин		