

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1»  
г. Сухиничи Калужской области

Принято педагогическим советом Протокол №1 от 30 августа 2022	Утверждаю Директор школы  Симоненков А.П. Приказ № 491-ОД от 31 августа 2022 года
---	--

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель: Ефременков И.Н.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### «Волейбол»

#### 14-17 лет

Рабочая программа по спортивной секции « Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения и приложения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы секции; методы диагностики результатов учебно-тренировочного процесса. В приложении находятся варианты контрольных испытаний-тестов для отдельных возрастных групп занимающихся и список рекомендуемой литературы.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа работы секции волейбола рассчитана на 1 год. Программа предназначена для детей и подростков 14-17 лет, прошедших обучение в

группах начальной подготовки.

При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 10 – 15 человек. Продолжительность занятий – 2 часа в неделю. Форма занятий - групповая. Всего занятий в год – 35, 35 недель, 70 часов.

### **Цели и задачи работы секции**

Цель:

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

### **Задачи:**

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.
- Повышение общей физической подготовленности. Развитие специальных физических способностей.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; **проговаривать** последовательность действий;

уметь **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;  
учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: **делать выводы** в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### **Коммуникативные УУД:**

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать и понимать** речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и

морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

## **Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения**

### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

### **2. История развития волейбола.**

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

### **3. Влияние физических упражнений на организм человека**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

### **4. Гигиена волейболиста**

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### **5. Техническая подготовка.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

## **6. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

## **7. Правила игры в волейбол**

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

## **8. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

## **9. Специальная физическая подготовка.**

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

#### **10. Контрольные испытания.**

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

**11. Контрольные игры и судейская практика.** Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

**12. Соревнования.** Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

#### **Практические занятия по технике нападения.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед; -перемещения приставными шагами спиной вперед;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

#### **Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки:

**Действия с мячом.** Приём мяча:

Блокирование

#### **Практические занятия по тактике нападения.**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

#### **Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр.

Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

#### **Физическое развитие и физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
----------	---------------------------------------	---------	----------

1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	-сидя (м)	5,0	6,0
	- в прыжке с места (м)	7,5	9,5

### **Техническая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

### **Учебно- тематическое планирование**

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теоретические	практические	всего
1	Вводное занятие	2		2
2	Упражнения на развитие основных движений	1	13	14
3	Специальная физическая подготовка		14	14
4	Упражнения для быстроты и прыгучести		8	8
5	Общая физическая подготовка		10	10
6	Игра в волейбол	1	19	20
7	Выполнение зачетных требований		2	2
ИТОГО		4	66	70

**Ожидаемые результаты. Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки.**

**Должны:**



- Знать и уметь делать основные движения.
- Уметь делать разминку.
- Уметь играть в парах.
- Уметь подавать мяч в любые зоны.
- Знать правила гигиены после занятий.
- Уметь делать удары в прыжке.
- Подавать мяч из разных точек.
- Уметь переключаться из скоростных действий к медленным.
- Бегать в равномерном темпе до 30 минут.
- 

### **Критерии оценки результатов**

- «ПЯТЬ» Знает правила гигиены после занятий, умеет проводить разминку, бегает в равномерном темпе, делает приемы сверху и снизу, подает мяч в зоны, умеет делать нападающие удары в прыжке.
- «ЧЕТЫРЕ» Знает основные движения, бегает в равномерном темпе до 20 мин, делает приемы сверху, умеет делать 8 упражнений, подает мяч в три зоны.
- «ТРИ» Бегает в равномерном темпе до 15 мин, подает мяч в разные точки площадки, не знает приемов, не умеет подавать мяч.

### **Основные направления содержания деятельности.**

Во время секций основное влияние уделяется сплоченности в коллективе. Отрабатывается применение полученных занятий на практике, в ходе проведения подвижных игр. В секции по волейболу используются многократное повторение обще-развивающих упражнений и подготовка организма к предстоящей работе. Каждый учащийся рассматривается как потенциальный спортсмен. Часто используются игры в парах для обучения приемов, подач в зоны. В конце каждой тренировки ребята учатся играть в волейбол. Конечно нужно обратить пристальное внимание на развитие личности ребенка, его природных данных, на укрепление здоровья.

Основными формами проведения секций являются: тренировки, зачетные требования, беседы, лекции.

### **Способы контроля**

1. Тестовые упражнения.
2. Зачеты
3. Выполнение обще-развивающих упражнений.
4. Соревнования.

### **Методическое обеспечение программы.**

- 1). Составление программы.
- 2). Разработка конспектов, планов.
- 3). Сбор и подготовка информационного материала.
- 4). Разработка тестов, анкет, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы.
- 5). Оформление информационных стендов.

б). Выполнение зачетных требований.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол»

Нед ели	Номер урока	Тип урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовле нности обучающих ся	Вид контроля	Домаш нее задание	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 неде ля	1-2	Комбинир ованный	2	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. Передачи мяча назад через голову. Учебная игра в волейбол.		Текущий			
2 неде ля	3-4	Совершен ствования	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выпо лнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
3 неде ля	5-6	Совершен ствования	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нападающие удары. Учебная игра в волейбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
4 неде ля	7-8	Совершен ствования	2	Тактические действия в защите. Упражнения без предметов. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		

5 неде ля	9-10	Совершен ствования	2	Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.	<b>Уметь:</b> выпо лнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
6 неде ля	11-12	Совершен ствования	2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
7 неде ля	13-14	Комплек сный	2	Нападающий удар. Учебная игра в волейбол с заданием перемещения.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
8 неде ля	15-16	Совершен ствования	2	Упражнения с предметами: со скакалками. Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча.	<b>Уметь:</b> выпо лнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		

9 Нед еля	17-18	Комбинир ованный	2	Прием одной подачи снизу с последующим падением.упражнения с набивными и теннисными мячами, Учебная игра в волейбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжима ния от пола		
-----------------	-------	---------------------	---	---	---	---------	--------------------------	--	--

10 неде ля	19-20	Совершен ствования	2	Нападающий удар с передачи, стоя спиной к нападающему. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Челночный бег		
11 неде ля	21-22	Совершен ствования	2	Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Поднимание туловища из положения лежа.		
12 неде ля	23-24	Совершен ствования	2	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжимания от пола		
13 неде ля	25-26	Совершен ствования	2	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре ситуации тактико-технические действия	Текущий	Прыжки через скакалку		
14 неде ля	27-28	Комплекс ный	2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Перекаты, кувырки.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Хлопки в упоре лежа		
15 неде ля	29-30	Комплекс ный	2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Практическая игра « Волейбол».	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжимания от пола		

16 неде ля	31-32	Совершен ствования	2	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжима ния от пола		
------------------	-------	-----------------------	---	---	--	---------	--------------------------	--	--

17 неде ля	33-34	Совер шенст вовани я	2	Подачи и прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.перекаты, кувьрки.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
18 неде ля	35-36	Совер шенст вовани я	2	Прием и передача мяча. Учебная игра в волейбол.	<b>Уметь:</b> выпо лнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
19 неде ля	37-38	Совер шенст вовани я	2	Учебная игра в волейбол с заданием. Нападающий удар и блокирование	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
20 неде ля	39-40	Компл ексный	2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра волейбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
21 неде ля	41-42	Совер шенст вовани я	2	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.Спортивные игра: баскетбол	<b>Уметь:</b> выпо лнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
22 неде ля	43-44	Компл ексный	2	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	<b>Уметь:</b> выпо лнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		

23 неде ля	45-46	Совер шенст вовани я	2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
24 неде ля	47-48	Комби ниро ванный	2	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
25 неде ля	49-50	Совер шенст вовани я	2	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
26 неде ля	51-52	Совер шенст вовани я	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета.	<b>Уметь:</b> выполнять технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		

27 неде ля	53-54	Комби ниро ванный	2	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжима ния от пола		
28 неде ля	55-56	Совер шенст вовани я	2	Прием мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием (три касания). Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Челноч ный бег		
29 неде ля	57-58	Совер шенст вовани я	2	Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием. Прыжки в длину с места.	<b>Уметь:</b> выпо лнять в игре технические действия	Текущий	Хлопки в упоре лежа		

30 неде ля	59-60	Компл ексный	2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Подтягивание		
31 неде ля	61-62	Совер шенст вовани я	2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Прыжки в длину с места.	<b>Уметь:</b> выпо лнять в игре технические действия	Текущий	Прыжки через скакалку .		
32 неде ля	63-64	Компл ексный	2	Кроссовый бег. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	<b>Уметь:</b> выпо лнять в игре технические действия	Текущий	Хлопки в упоре лежа		
33 неде ля	65-66	Совер шенст вовани я	2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Подтягивание		
34 неде ля	67-68	Комби ниро ванный	2	Оценка техники выполнения верхних и нижних передач мяча, подачи мяча на точность. Прыжки через препятствие.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжима ния от пола		
35не деля	69-79	Комби ниро ванный	2	Оценка техники выполнения верхних и нижних передач мяча, подачи мяча на точность. Прыжки через препятствие.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжима ния от пола		

