

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и Республики Татарстан

Исполнительный комитет Кукморского муниципального района

МБОУ "ООШ д. Починок Сутер

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по



Кельмакова Ч.Г.

Протокол №1

от «24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Приказ №91

от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По кружку «Волейбол» для 5-9 классов
(2 часа в неделю, 68 часов в год)
на 2023-2024 учебный год
Шапеева Ивана Михайловича
учителя физической культуры

Починок-Сутер 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Волейбол»

Занятия проводятся в групповой форме (наполняемость группы 10-15 человек) 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут). Программа имеет уровень начальной подготовки и рассчитана на обучающихся 9-15 лет.

Пояснительная записка

- Направленность: физкультурно-спортивная
- Уровень программы: начальной подготовки
- Возраст обучающихся: 9-15 лет
- Срок реализации: 2 года

Занятия проводятся в групповой форме (наполняемость групп 10-15 человек) 2 раза в неделю по 1 часу (45-минут). Программа имеет п уровень начальной подготовки и рассчитана на обучающихся 9-15 лет. Продолжительность образовательного процесса – 2 года

В объединение зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ спортивно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы учащийся мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей учащихся, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает волейбол очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре в волейбол.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы: Сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи программы

1. Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры в волейбол;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

2. Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры в волейбол;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

3. Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Формы занятий:

групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная практическая; комбинированная; соревновательная.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила техники безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований по упрощенным правилам;

уметь:

- самостоятельно выполнять специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола начинающим;
- овладеют основами элементами судейства в волейболе;
- вести счет;

Развивают следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям)

Первый год обучения

Цель – ознакомление владение приёмами игры в волейбол и приобрести хорошие технические навыки.

1. Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике волейбола.

2. Развивающие:

развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, прыгучесть, быстроту реакции;

развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, курения и алкоголизма;

Планируемые результаты

К концу первого года обучения учащиеся должны:

знать:

значение утренней гимнастики и правило ее проведения;

- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила игры в волейбол;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

уметь:

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- выполнять специальные технические приемы перемещения вперед-назад, влево и вправо;

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками, нижнюю прямую подачу и прием мяча двумя руками снизу
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

Приобрести навыки:

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

Виды контроля:

- открытые занятия, участие на соревнованиях
- формы и содержание итоговой аттестации:
- тестирование, и ОФП

Уровни усвоения программы:

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития

Физические способности	Контрольные испытания	9-15 лет	
		Мал.	Дев.
		Скоростные	Бег 30 м
Скоростные	Челночный бег 3x10 м	не менее 9,0 8,8	не менее 9,3 9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 190 205	не менее 160 180
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	не более 8	не более 12

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Передача сверху двумя руками, стоя стены	4-8-10
2	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	4-6-8
3	Подача нижняя прямая в пределы площадки	2-4-6
4	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	2-4-6
5	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3-5-7

Учебно-тематический план 1 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях волейболом и соревнованиях. Основы знаний. Краткие исторические сведения о возникновения игры. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Развитие волейбола в нашей стране. Соревнования по волейболу.	1	1	-
II	Стойки и перемещения	10	2	8
1	Стойка игрока	2	1	1
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения	3	-	3
3	Перемещения в стойке волейболиста	3	-	3
4	Имитация прямого нападающего удара	2	1	1
III	Общая физическая подготовка	9	1	8
1	Легкоатлетические и гимнастические упражнения	5	1	4
2.	Подвижные игры	4	-	4
IV	Специальная физическая подготовка	10	1	9
V	Техническая подготовка	18	2	15
2	Техника приёма и передач мяча сверху	6	1	5
3.	Техника приёма мяча снизу	6	1	5
4.	Нижняя прямая подача	6	1	5
VI	Тактическая подготовка	6	1	5
1.	Индивидуальные действия	4	-	3
2.	Групповые действия	2	-	2
VII	Интегральная подготовка	9	1	8
VIII	Контрольные испытания и соревнования	7	2	5
Итого часов:		В течение года		
		68	7	61

Краткое содержание изучаемого материала.

1-й год обучения.

Теория: инструктаж по Технике безопасности. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: 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.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: 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. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча упрощённый вариант (по стене с 3.4 метров). Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать 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.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7: Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Второй год обучения

Цель – овладеть приёмами игры в волейбол и приобрести хорошие технические навыки.

1. Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике игры в волейбол.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Предполагаемые результаты

К концу второго года обучения учащиеся должны:

знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу, правила игры;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме;

уметь:

- играть в волейбол по правилам;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, поддачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

Приобрести навыки:

- владения двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов;
- достижения уровня физической подготовленности соответственно возрастным нормативам;
- самостоятельно тренироваться на тренажерах и снарядах;
- контроля тренировочной нагрузки.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Вводное занятие.	1	1	-

	Техника безопасности на занятиях волейболом и соревнованиях. Основы знаний.			
II	Общая физическая подготовка	11	1	10
1	Легкоатлетические и гимнастические упражнения	6	1	5
2.	Подвижные игры	5	-	5
III	Специальная физическая подготовка	9	1	8
IV	Техническая подготовка	17	1	15
1	Техника передвижения и стоек	2	-	2
2	Техника приёма и передач мяча сверху	4	-	4
3	Техника приёма мяча снизу	4	-	4
3.	Верхняя подача, планер	3	1	3
4.	Нападающий удар	3		2
V	Тактическая подготовка	7	1	6
1.	Индивидуальные действия	2	-	2
2.	Групповые действия	2	-	2
3.	Командные действия	3	1	2
VI	Интегральная подготовка	5	1	4
VII	Контрольные испытания и соревнования	20	2	18
Итого часов:		В течение года		
		68	7	61

Краткое содержание изучаемого материала.

2-й год обучения.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола.

Закрепление изученного ранее.

Практика:

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: 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.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: 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. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в

сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности. Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7: Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Практика: Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темы урока	Количество часов	Дата изучения (план)	Дата изучения (факт)	Примечание
1	Т/Б на учебно-тренировочных занятиях по волейболу	1	5.09		
2	Освоение техники перемещений ,стоек волейболиста в нападении и в защите	1	7.09		
3	Специальные подводящие упражнения для обучения игре волейбол, развитие физических качеств (гибкости, быстроты)	1	12.09		
4	Специальные подводящие упражнения для обучения игре волейбол, развитие физических качеств (прыгучести)	1	14.09		
5	Передачи мяча двумя руками сверху (стойки, перемещения, положение кистей)	1	19.09		
6	Передачи мяча двумя руками сверху ; передачи у стены, перемещения	1	21.09		
7	Передачи мяча двумя руками сверху; в парах, над собой , с выходом на мяч	1	26.09		
8	Передачи мяча двумя руками сверху; в парах, над собой , с выходом на мяч, со сменой мест	1	28.09		
9	Прием мяча двумя руками снизу; ; стойки, перемещения, имитации	1	3.10		
10	Прием мяча двумя руками снизу; специальные упражнения в парах, тройках, перемещения	1	5.10		
11	Приемы мяча двумя руками снизу; передачи у стены с различными способами	1	10.10		
12	Прием мяча двумя руками снизу; в парах, над собой , с выходом на мяч, со сменой мест	1	12.10		
13	Техника нижней прямой подачи; стойка, техника работы ног , туловища, кистей рук, и прием подачи снизу	1	17.10		
14	Нижняя прямая подача	1	19.10		
15	Подача у стены, с приемом мяча	1	24.10		
16	Совершенствование приема . подачи и передачи сверху игра связки	1	26.10		
17	Техника верхней прямой подачи; стойка, техника работы ног , туловища, кистей рук, и прием подачи снизу	1	7.11		
18	Верхняя прямая подача; совершенствование	1	9.11		
19	Верхняя прямая подача; многократное повторение	1	14.11		
21	Обучение верхней прямой подачи на точность	1	21.11		

22	Обучение верхней прямой подачи на точность; в зоны 5.6.1	1	23.11		
23	Разучивание верхней прямой подачи «планёр»	1	26.11		
24	Совершенствование приема передачи мяча, и верхней прямой подачи	1	30.11		
25	<i>Правила игры и судейство</i>	1	5.12		
26	Совершенствование приема нападающего удара	1	7.12		
27	Ознакомление техникой нападающего удара, и блокирования теоретические сведения , просмотр видео программ	1	12.12		
28	Имитация нападающего удара, разбег	1	14.12		
29	Разбег, отгалкивание, удар, приземление многократное повторение без мяча	1	19.12		
30	Отгалкивание, удар, приземление многократное повторение без мяча	1	21.12		
31	Нападающий удар (разбег, отгалкивание, удар, приземление многократное повторение без мяча из зон 3.4.2) с теннисными мячами	1	26.12		
32	Прием мяча сверху – нижней прямой подачи и «планёра»	1	28.12		
33	Имитация нападающего удара, многократное повторение:	1	9.01		
34	Техника выполнения нападающего удара, многократное повторение	2	11.01		
35	Нападающий удар и одиночное блокирование, многократное повторение		16.01		
36	Техники выполнения нападающего удара и группового блокирования		18.01		
37	Техника выполнения нападающего удара, многократное повторение из зон 1.5.6.	1	23.01		
38	Совершенствование техники выполнения нападающего удара, многократное повторение из зон 2.3.4.	1	25.01		
39	Совершенствование техники нападающего удара; обучение техники, с теннисными мячами , упражнения на подкидном мостике	1	30.01		
40	Ознакомление индивидуальной тактикой нападения и защиты выбор места приема мяча, и приема подачи	1	1.02		
41	Обучение индивидуальной тактикой нападения и защиты выбор места приема мяча, и приема подачи	1	6.02		
42	Ознакомление групповых тактических действий	1	8.02		
43	Тактическая подготовка индивидуальные действия, выбор места в нападении	1	13.02		

44	Тактическая подготовка групповые и командные действия, взаимодействие игроков	1	15.02		
45	Индивидуальные действия; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке;	1	20.02		
46	<i>Групповые действия:</i> взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче	1	22.02		
47	Интегральная подготовка: индивидуальных, групповых, командных- в защите, в нападении, нападении и защите	1	27.02		
48	Многократное выполнение изученных тактических действий. Учебные игры с заданиями.	1	29.02		
49	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях :в нападении, в защите, в нападении и защите.	1	5.03		
50	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая «планёр»; Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1	7.03		
51	<i>Приём мяча:</i> а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	1	12.03		
52	<i>Передача мяча сверху двумя руками:</i> а) из глубины площадки для нападающего удара	1	14.03		
53	Перемещения и стойки; т. Сведения; строения и функции организма	1	19.03		
54	Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);	1	21.03		
55	<i>Блокирование</i> :- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков	1	2.04		
56	Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения)	1	4.04		
57	<i>Блокирование.</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	1	9.04		
58	<i>Нападающие удары.</i> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1	11.04		
59	Перемещения и стойки; то же, что в нападении, внимание низким стойкам;	1	16.04		

	скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки				
60	Интегральная подготовка: чередование изученных технических действий	1	18.04		
61	Определение времени для отталкивания при блокировании в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	23.04		
62	Учебно-тренировочная игра; подвижные игры	1	25.04		
63	Развитие выносливости, ловкости, быстроты учебно-тренировочная игра	1	30.04		
64	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи	1	7.05		
65	Сдача контрольных нормативов по ОФП	1	14.05		
66	Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки	1	16.05		
67	Командные действия; Расположение игроков при приёме подачи	1	21.05		
68	Анализ работы за учебный год	1	23.05		