

Принята на заседании  
Педагогического совета

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «СОШ №33»

Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Волейбол»**

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Возраст учащихся:* 12- 17 лет

*Срок реализации:* 1 год (144 часа)

Нижекамск, 20\_\_

### 1. Информационная карта образовательной программы

1.	Учреждение	МБОУ «СОШ № 33»
2.	Полное название программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Ф.И.О., учитель физической культуры
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	12-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы  - вид программы  - принцип проектирования программы  - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа  общеразвивающая  Разно-уровневая  модульная
5.4.	Цель программы	Содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности, социально-ориентированной на ценности здорового образа жизни через занятия волейболом.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень – предполагает освоение начальных знаний, умение их самостоятельно применять на практике
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Обзорные беседы, обсуждение игровых моментов, самостоятельный разбор тактических действий игроков, просмотр видео игр по волейболу, учебная игра
7.	Формы мониторинга результативности	педагогические наблюдения за деятельностью учащихся, опрос, тренировочные занятия, соревнования
8.	Результативность реализации программы	Владение навыками самостоятельного выполнения заданий, решение ситуационных задач
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	

## Оглавление

1. Пояснительная записка;
2. Учебный (тематический) план;
3. Содержание программы;
4. Планируемые результаты освоения программы
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Формы аттестации/контроля
7. Оценочные материалы
8. Список литературы
9. Календарный учебный график.

## **1. Пояснительная записка.**

### ***Направленность (профиль) программы : физкультурно-спортивная Нормативно- правовое обеспечение программы***

Основными нормативными документами, использованными в разработке Программы Учреждения, стали:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утверждённого Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
9. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций») (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
10. Устав МБОУ «СОШ №33» НМР РТ

***Актуальность программы:*** на уроках физической культуры учащиеся получают определённые навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данный кружок позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

***Отличительные особенности программы:*** программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приёмы и тактические комбинации.

***Цель:*** Содействие физическому развитию детей и подростков, воспитание гармонично развитых личностей, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

## **Задачи:**

### **Обучающие задачи**

- Дать знания о технике и тактике игры в волейбол и обучить приёмам игры.
- Сформировать начальные навыки судейства.
- Научить применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

### **Развивающие задачи**

- Содействовать укреплению здоровья детей.
- Способствовать развитию у обучающихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей), сформировать правильную осанку.
- Развивать навыки коллективной спортивной игры.

### **Воспитательные задачи**

- Сформировать у детей устойчивый интерес к игре в волейбол.
- Воспитывать моральные и волевые качества, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Адресат программы** - учащиеся 12-17 лет. К обучению по программе могут допускаться дети более младшего возраста, с согласия родителей.

**Объем программы** – 72 занятия.

**Формы организации образовательного процесса:** лекция; демонстрация; практические занятия, сдача занимающимся контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Срок освоения программы** программа рассчитана на один год обучения.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 3 часа с перерывом.

**Формы подведения итогов реализации программы** педагогические наблюдения за деятельностью учащихся, анализ, рейтинговые оценки, выполнение индивидуальных заданий, защита творческих работ.

## **2. Учебный (тематический) план**

№п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<b>Теоретические занятия. Всего часов</b>	<b>24</b>		
1.1	Инструктаж по ТБ. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Описание игры в волейбол.		4	
1.2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки.		8	
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность		4	

	суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.			
1.4	Правила соревнований по волейболу.		<b>8</b>	
2	<b>Практические занятия. Всего часов</b>	<b>150</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка.			34
2.2.	Специальная физическая подготовка.			34
2.3.	Техническая подготовка.			48
2.4	Тактическая подготовка.			34
3.	<b>Соревнования и судейство. Всего</b>	<b>42</b>		
3.2	Контрольные игры и соревнования.			30
3.3	Инструкторская и судейская практика.			12
	<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>		

### 3. Содержание программы

#### *Теоретические знания.*

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного волейбола.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и её роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приёмы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

#### *Практические занятия*

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

#### Общая физическая подготовка.

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две

шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (верёвочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лежа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекал вперёд прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, кувырок вперёд с трёх шагов и небольшого разбега. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

*Упражнения в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

*Подвижные игры.* Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

*Спортивные игры.* Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперёд, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определённое действие.

*Подвижные игры.* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнёра (или с гантелями).

2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.

3. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз.

4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходны с техническими приёмами.

6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

7. Подъём штанги на грудь и тяга.

8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

9. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).

10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес - 50% максимального (10-15 повторений за подход).



12. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

13. Прыжки через скакалку.

14. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.

15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.

16. Напрыгивание на предметы различной высоты.

17. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.

18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.

2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.

3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.

4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приёма или выполнением его.

5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития выносливости.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

1. Серии прыжков — 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг).

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.

4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.

6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.

7. Игра в волейбол: 2 х 2; 3 х 3; 4 х 4.

8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приёмов, их стабильности на протяжении игры.

Упражнения для развития ловкости.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.

2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.

3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.

4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.

5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.

6. Эстафеты с преодолением препятствий.

7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую - партнёру, после чего игрок делает кувырок вперёд (назад). Повторяют 10-15 раз.

8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.

9. Игра в защите — один против двух.

10. Нападающие удары из трудных положений.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

При построении занятий педагог (учитель) должен учитывать особенности занимающихся. И если некоторые волейболисты менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т. п.), то к ним требуется индивидуальный подход.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание из приседа - 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. (Упражнения с отягощением применяются для учащихся не ранее 14 лет).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперёд, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 -1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается

постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота - 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперёд, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тильное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочерёдная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнёры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от неё. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнёра или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнёров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определённый момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идёт на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определённый момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей),

движение руками, вниз - вперёд; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнёром. С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки, с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота -1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнёра или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Отбивание мяча в высшей точки взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те

же, предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки, лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра. Упражнения вдвоём, втроём на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки - трое, блокируют двое.

### **Техническая и тактическая подготовка**

#### **Техника нападения. Действия без мяча.**

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперёд; перемещения приставными шагами спиной вперёд: 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:* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнёром; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

#### **Техника защиты. Действия без мяча.**

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперёд. Перемещения приставными шагами, спиной вперёд. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами игры в защите.

Действия с мячом. Приём мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); приём снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращён спиной.

*Групповые действия:* взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и подач).

*Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приёме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнёра, принимающего мяч с подачи, передачи. При приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

*Групповые действия.* Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приёме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приёме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

*Групповые действия:* Расположение игроков при приёме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. Расположение игроков при приёме подачи (нижней и

верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4. после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

#### **4. Планируемые результаты:**

##### *Метапредметные:*

##### *Познавательные:*

- умение ориентироваться в своей системе знаний, отличать новое от уже известного;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате своей деятельности, совместной работы всей группы.

##### *Регулятивные:*

- умение излагать мысли в чёткой логической последовательности;
- умение отстаивать свою точку зрения;
- умение определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять, определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

##### *Коммуникативные:*

- умение работать в паре и в коллективе;
- умение работать в команде, эффективно распределять обязанности.

##### *Личностные:*

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

##### *Предметные:*

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Занятия проводятся в спортивном зале, оснащённом волейбольной сеткой и мячами.

**6. Формы аттестации/контроля:** Участие в спортивных соревнованиях, викторинах и конкурсах, защита творческих работ и проектов и т.п

#### **7. Оценочные материалы**

(Оценочные материалы – это пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов)

## 8. Список литературы

- 1.«Волейбол» Внеурочная деятельность учащихся. Просвещение, 2015г. Г.А. Голодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.
2. «Волейбол». Физкультура и спорт, 2015г. А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев «Юный волейболист». Физкультура и спорт, 2015г. Ю.Д. Железняк
3. «Уроки волейбола». Физкультура и спорт, 2017г.С. Оинума
4. «Уроки физкультуры в современной школе. Волейбол». Советский спорт, 2016г. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова
- 5 «Физическое воспитание». Высшая школа, 2015г.Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николен
6. «Шесть в защите шесть в нападении». 2015г.Л. Булдакова, Л. Никитин

## ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ

- Медицина спорта // Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов [Электронный ресурс].  
– Режим доступа: <http://medsport.3dn.ru/> (дата обращения: 10.06.2016).
- Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/pages/497/p1/> (дата обращения: 21.06.2016).
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс]
- Теория и методология научного обоснования закона обучения связующих игроков в волейболе // Современные научные исследования и инновации. 2015. № 5 [Электронный ресурс].

## 9. Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	Инструктаж техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	3		
2	Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Описание игры в волейбол. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.	3		
3	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.	3		
4	Подвижные игры с элементами игры волейбол.	3		
5	Развитие быстроты перемещения. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	3		
6	Гигиена врачевный контроль предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки.	3		



7	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками средней и низкой стойках и после перемещения.	3		
8	Подвижные игры и эстафеты.	3		
9	Передача и приём мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	3		
10	Подвижные игры с элементами игры волейбол.	3		
11	ОФП. Приём и передача мяча двумя руками снизу.	3		
12	Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	3		
13	Совершенствование навыков приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП.	3		
14	Подвижные игры с элементами волейбола.	3		
15	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	3		
16	Введение в начальные игровые ситуации.	3		
17	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	3		
18	Введение в начальные игровые ситуации.	3		
19	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	3		
20	Подвижные игры с элементами волейбола.	3		
21	Развитие быстроты и прыгучести. Нижняя прямая подача.	3		
22	Совершенствование навыков приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	3		
23	Физическая подготовка.	3		

	Совершенствование навыков приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.			
24	Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	3		
25	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	3		
26	Введение в начальные игровые ситуации.	3		
27	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	3		
28	Введение в начальные игровые ситуации.	3		
29	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами..	3		
30	Подвижные игры и эстафеты.	3		
31	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. .	3		
32	Нижняя прямая подача. ОФП.	3		
33	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Нижняя прямая подача.	3		
34	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	3		
35	Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	3		
36	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.	3		
37	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	3		

38	Введение в начальные игровые ситуации. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	3		
39	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача.	3		
40	Игра «Пионербол» с элементами волейбола	3		
41	Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача.	3		
42	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	3		
43	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Приём подачи.	3		
44	Введение в начальные игровые ситуации.	3		
45	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Приём подачи.	3		
46	Введение в начальные игровые ситуации.	3		
47	Приём и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	3		
48	Правила соревнований по волейболу.	3		
49	Развитие силовой выносливости.	3		
50	Приём и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	3		
51	Развитие скорости. Приём и передача мяча.	3		
52	Нижняя прямая подача по указанным зонам.	3		
53	Общая и специальная подготовка. Приём подачи. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	3		
54	Правила соревнований по волейболу.	3		
55	Защитные действия Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.	3		

56	Учебная игра волейбол.	3		
57	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приёма мяча снизу и сверху с падением.	3		
58	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	3		
59	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	3		
60	Совершенствование навыков приёма мяча снизу и сверху с падением.	3		
61	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приёмы и передачи мяча. Учебная игра	3		
62	Учебная игра волейбол.	3		
63	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	3		
64	Учебно – тренировочная игра волейбол.	3		
65	Учебно – тренировочная игра волейбол.	3		
66	Учебно – тренировочная игра волейбол.	3		
67	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра волейбол.	3		
68	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра волейбол.	3		
69	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра волейбол.	3		
70	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра волейбол.	3		
71	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра волейбол.	3		
72	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра волейбол.	3		