

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя школа №41 имени М.Ю. Лермонтова города Липецка

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 29.08. 2022

Утверждаю.
Директор О.В. Сошкина
Приказ № 196-0 от 02.09.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
спортивная секция «ВОЛЕЙБОЛ»

Составитель:

Кезевич Юлия Александровна ,
педагог физической культуры.

Срок реализации 1 год

Возраст учащихся 14-15лет

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

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»;
- Положение об образовательной программе МБОУ СШ №41;
- Положение о Программе дополнительного образования МБОУ СШ №41;
- Программа работы секции волейбола составлена на основе пособия Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989г.

Неотъемлемой частью физического развития и становления личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Волейбол - одна из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение. 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 системы, 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

Данная программа работы секции волейбола рассчитана на 1 год. Программа предназначена для подростков 14-16 лет.

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 – 68 часов. (34 учебных недель).

Цели и задачи работы секции

Цель:

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

Задачи:

- Укрепить здоровье подростков.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.
- Повысить общую физическую подготовку, развить специальные физические способности.

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 заключении 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.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных и календарных играх. 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.

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 4 – 6 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.
- (для мини-волейбола) - 20 штук.

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 - важная 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: перекувырки, 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 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: -

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 вперёд» 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 (6х5) (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	1		1
2	Специальная физическая подготовка	2	15	17
3	Упражнения для быстроты и прыгучести	2	10	12
4	Общая физическая подготовка	2	15	17
5	Игра в волейбол		30	30
6	Подвижные игры и эстафеты		20	20
7	Выполнение зачетных требований		5	5
8	ИТОГО	7	95	102

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

Учащиеся должны:

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

Основные направления содержания деятельности.

Во время занятий основное внимание уделяется сплоченности в коллективе. Отрабатывается применение полученных занятий на практике, в ходе проведения подвижных игр. В секции по волейболу используются многократное повторение общеразвивающих 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. Обращается 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. Выполнение общеразвивающих упражнений.
3. Соревнования.

Методическое обеспечение программы.

- 1). Составление программы.
- 2). Разработка плана занятия.
- 3). Сбор и подготовка информационного материала.
- 4). Разработка тестов, анкет, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы.
- 5). Оформление информационных стендов.
- 6). Выполнение зачетных требований.

Список литературы

1. Настольная книга учителя физической культуры (под. ред. Коффмана).
2. Волейбол: игра связующего- М: ФиС, 1984- 96с.
3. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
4. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой)М.,1999- 30с

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата проведения	
				план	факт
1	2	3	4	5	6
1	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований.	90мин			
2	Передачи мяча назад через голову. Учебная игра в волейбол с заданием. упражнения без предметов	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
3	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
4	Прием мяча снизу с последующим падением. упражнения без предметов Учебная игра в волейбол с заданием. перемещения	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		

5	упражнения для мышц рук и плечевого пояса Нападающие удары. Учебная игра в волейбол.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
6	Блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
7	Тактические действия в защите. упражнения без предметов Учебная игра в волейбол с заданием.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
8	Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием. смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
9	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Перемещения, приемы и передачи мяча. Учебная игра в волейбол с заданием.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
10	Упражнения с предметами: со скакалками Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		

11	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра в волейбол с заданием.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
12	Учебная игра в волейбол. игры и эстафеты с препятствиями	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
13	Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием. перемещения	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
14	Упражнения на гимнастических снарядах Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
15	Упражнения с предметами: со скакалками Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
16	Упражнения на гимнастических снарядах Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
17	Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием. игры и эстафеты с препятствиями	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
18	Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием . упражнения с набивными и теннисными мячами,	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		

19	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Перемещения, приемы и передачи мяча. Учебная игра в волейбол с заданием.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
20	Упражнения с предметами: со скакалками Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
21	Прием одной подачи снизу с последующим падением. упражнения с набивными и теннисными мячами, Учебная игра в волейбол.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
22	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. упражнения с набивными и теннисными мячами,	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
23	Упражнения с предметами: со скакалками Прием мяча от сетки снизу с последующим падением. перемещения	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
24	Нападающий удар с передачи, стоя спиной к нападающему. Учебная игра в волейбол с заданием.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
25	Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		

26	Упражнения на гимнастических снарядах Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол с заданием.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
27	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
28	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол с заданием	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
29	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	90мин	Уметь: выполнять в игре ситуации тактико-технические действия		
30	Прием одной подачи снизу с последующим падением.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
31	Упражнения на гимнастических снарядах Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
32	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. перекаты, кувырки	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
33	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
34	Зональные игры по волейболу среди школьных команд города	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		

35	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
36	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол с заданием	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		

37	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол с заданием.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
38	Подачи и прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. перекаты, кувьрки	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
39	Прием и передача мяча. Учебная игра в волейбол.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
40	Групповые тактические действия в нападении и защите.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
41	Учебная игра в волейбол с заданием. Нападающий удар и блокирование	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		

42	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игра: баскетбол	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
43	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
44	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
45	Учебная игра в волейбол с заданием. Нападающий удар и блокирование. Спортивные игра: баскетбол	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
46	Тактические действия в защите. Учебная игра в волейбол с заданием.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
47	Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
48	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
49	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
50	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		

51	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
52	комбинированный бег со сменой скорости и направлений Командные тактические действия в нападении и защите.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
53	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
54	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
55	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета.	90мин	Уметь: выполнять технические действия		
56	Участие в соревнованиях муниципального уровня.	90мин	Уметь: выполнять технические действия		
57	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений Командные тактические действия в нападении и защите.	90мин	Уметь: выполнять технические действия		
58	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол	90мин	Уметь: выполнять технические действия		

59	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
60	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, Учебная игра в волейбол с заданием.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
61	комбинированный бег со сменой скорости и направлений Многократный прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
62	Прием мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием (три касания). Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
63	Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча. прыжки через препятствие.	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
64	Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием. прыжки в длину с места,	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
65	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		

66	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. прыжки с места и с разбега с доставанием предметов	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
67	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. прыжки в длину с места,	90мин	Уметь: выполнять в игре технические действия		
68	Итоговое занятие. Зачет	90мин			