

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя школа №41 им. М.Ю. Лермонтова**

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 29.08.2022

Утверждаю  
Директор МБОУ СШ №41  
\_\_\_\_\_ О.В. Сошкина  
Приказ № 170 - О от 01 .09.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
спортивная секция «Волейбол»**

**Составитель:**  
Хромых Любовь Ивановна,  
учитель физического воспитания.  
Срок реализации программы – 1год.  
Возраст учащихся 15 – 16 лет

**г. ЛИПЕЦК 2022 г.**

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

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

#### **6. Тактическая подготовка**

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

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

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

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

Тактика нападения и тактика защиты:

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

#### **7. Правила игры в волейбол**

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

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

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

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

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

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

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

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
  - упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

#### **10. Контрольные испытания.**

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

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

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

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

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

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

### **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 знаний 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        | <b>Уметь:</b> 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        | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |                 |      |
| 4             | Прием мяча снизу с последующим падением. упражнения без предметов Учебная игра в волейбол с заданием. перемещения             | 90мин        | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |                 |      |
| 5             | упражнения для мышц рук и плечевого пояса Нападающие удары. Учебная игра в волейбол.  | 90мин        | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |                 |      |
| 6             | Блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера                     | 90мин        | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |                 |      |
| 7             | Тактические действия в защите. упражнения без предметов Учебная игра в волейбол с заданием.                                   | 90мин        | <b>Уметь:</b> 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        | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |                 |      |

|    |  |       |   |  |  |
|----|--|-------|---|--|--|
| 9  | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса<br>Перемещения, приемы и передачи мяча.<br>Учебная игра в волейбол с заданием. | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 10 | Упражнения с предметами: со скакалками<br>Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета            | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 11 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.<br>Учебная игра в волейбол с заданием.                      | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 12 | Учебная игра в волейбол. игры и эстафеты с препятствиями   | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 13 | Нападающий удар с разбега из зоны 4.<br>Учебная игра в волейбол с заданием. перемещения                                  | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 14 | Упражнения на гимнастических снарядах<br>Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча.                         | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 15 | Упражнения с предметами: со скакалками<br>Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча.                        | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 16 | Упражнения на гимнастических снарядах<br>Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием                   | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 17 | Нападающий удар с разбега из зоны 4.<br>Учебная игра в волейбол с заданием. игры и эстафеты с препятствиями              | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 18 | Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием. упражнения с набивными и теннисными мячами,               | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 19 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса<br>Перемещения, приемы и передачи мяча.<br>Учебная игра в волейбол с заданием. | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |

|    |   |       |  |  |  |
|----|---|-------|--|--|--|
| 20 | Упражнения с предметами: со скакалками<br>Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета                     | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия                  |  |  |
| 21 | Прием одной подачи снизу с последующим падением. упражнения с набивными и теннисными мячами,<br>Учебная игра в волейбол.          | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия                  |  |  |
| 22 | Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. упражнения с набивными и теннисными мячами,                           | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия                  |  |  |
| 23 | Упражнения с предметами: со скакалками<br>Прием мяча от сетки снизу с последующим падением. перемещения                           | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия                  |  |  |
| 24 | Нападающий удар с передачи, стоя спиной к нападающему.<br>Учебная игра в волейбол с заданием.                                     | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия                  |  |  |
| 25 | Нападающий удар с разбега из зоны 4.<br>Учебная игра в волейбол с заданием.   | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия                  |  |  |
| 26 | Упражнения на гимнастических снарядах<br>Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол с заданием. | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия                  |  |  |
| 27 | Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием  | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия                  |  |  |
| 28 | Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол с заданием   | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия                  |  |  |
| 29 | Нападающий удар и блокирование, страховка.<br>Учебная игра в волейбол.  | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре ситуации тактико-технические действия |  |  |
| 30 | Прием одной подачи снизу с последующим падением.  | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия                  |  |  |

|    |  |       |   |  |  |
|----|--|-------|---|--|--|
| 31 | Упражнения на гимнастических снарядах<br>Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 32 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. перекаты, кувырки               | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 33 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.   | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 34 | Зональные игры по волейболу среди школьных команд города   | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 35 | Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием                                   | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 36 | Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол с заданием              | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 37 | Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол с заданием.             | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 38 | Подачи и прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. перекаты, кувырки                             | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 39 | Прием и передача мяча. Учебная игра в волейбол.  | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 40 | Групповые тактические действия в нападении и защите.   | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 41 | Учебная игра в волейбол с заданием.<br>Нападающий удар и блокирование                                | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 42 | Учебная игра в волейбол с заданием.<br>Спортивные игры: баскетбол                                    | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |

|    |   |       |   |  |  |
|----|---|-------|---|--|--|
| 43 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета.                                      | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 44 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.  | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 45 | Учебная игра в волейбол с заданием. Нападающий удар и блокирование. Спортивные игра: баскетбол            | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 46 | Тактические действия в защите. Учебная игра в волейбол с заданием.  | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 47 | Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием.                                     | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 48 | Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол            | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 49 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета.                                      | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 50 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.  | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 51 | Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол                                    | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 52 | комбинированный бег со сменой скорости и направлений Командные тактические действия в нападении и защите. | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 53 | Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол                                    | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 54 | Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.   | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |

|    |   |       |   |  |  |
|----|---|-------|---|--|--|
| 55 | Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета.       | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять технические действия        |  |  |
| 56 | Участие в соревнованиях муниципального уровня.  | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять технические действия        |  |  |
| 57 | Комбинированный бег со сменой скорости и направлений Командные тактические действия в нападении и защите.   | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять технические действия        |  |  |
| 58 | Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол  | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять технические действия        |  |  |
| 59 | Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.   | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 60 | Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, Учебная игра в волейбол с заданием.  | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 61 | комбинированный бег со сменой скорости и направлений Многократный прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.                           | 90мин | <b>Уметь:</b> 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 | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 63 | Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча. прыжки через препятствие.   | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 64 | Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием. прыжки в длину с места,  | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 65 | Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол  | 90мин | <b>Уметь:</b> 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 | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 67 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. прыжки в длину с места,                                    | 90мин | <b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия |  |  |
| 68 | Итоговое занятие. Зачет   | 90мин |   |  |  |