

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

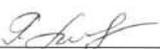
Ростовская область Мясниковский район село Чалтырь

МУ "Отдел образования Администрации Мясниковского района"

МБОУ СОШ №3

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Гагалаян Р.С

Протокол №1 от «27»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МС



Тухикян О.Г.

Протокол №1 от «28»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Бугаян С.А.

Приказ №242 от «30.»
августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно – спортивной и оздоровительной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок освоения программы: 2024-2025 уч. год

Объем программы: 306 часов

Автор – составитель: Мелохаян Астхик Хачатуровна

Педагог дополнительного образования

с. Чалтырь 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Волейбол» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее внимание разучиванию и совершенствованию тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. 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. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-15 лет (1 группа), 16-18 лет (2 группа) и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Программа спортивного кружка по волейболу для обучающихся 11-18 лет составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577).
2. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федерального Закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124-ФЗ (в ред. Федеральных законов).
4. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
5. Письма Министерства образования РФ от 02.04.2002 года № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении».
6. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 2 на 2020-2021 уч. год.
7. Недельного учебного плана МБОУ СОШ № 2 г. Константиновска на 2020-2021 уч. год.
8. Методическом пособии для учителей «Волейбол в школе». Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский Москва, «Просвещение», 2009 г.
9. Внеурочной деятельности учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011

Цель программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы кружка - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической,

тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 35 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Формы занятий и методы обучения

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении.

Содержание программы

Введение:

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. 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 технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение 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.

Обеспечение общеобразовательной программы:

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом;- круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям;- самостоятельные занятия;- тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки;- гимнастические скамейки;- гимнастическая стенка;- гимнастические маты;- резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи;- медболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом;- круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям;- самостоятельные занятия;- тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки;- гимнастическая стенка;- гимнастические маты;- резиновые амортизаторы;- перекладины;- мячи;- медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом;- круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; - самостоятельные занятия;- тестирование;- турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Тактическая	Практикум:	- литература по	- волейбольные	- контрольные

подготовка	- занятие поточным методом;- круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям;- самостоятельные занятия;- тестирование;- турнир.	теме;- слайды; и деоматериалы; - карточки с заданием.	мячи; - волейбольная сетка;- резиновая лента	нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия;- тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка;- гимнастические маты;- перекладины; - мячи;- медболы	- контрольные нормативы; - помощь в су действие.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях. Участие в районных соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы должны определить результативность программы.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Список литературы:

- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
- А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
- Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.

Рекомендуемой для обучающихся

- Физкультура и ты. Т.Е. Заводова, В.В. Самодумская., Минск ИООО «Красико-Принт», 2005г.
- Звезды мирового спорта. В.Н. Пустовойтов, Ростов на Дону «Феникс», 2000г.
- Твое питание и здоровье. Школьный справочник, перевод Т.Л. Шмитовой, Москва «РОСМЭН», 1996г
- Энциклопедия для детей. . М. Аксенова, В.Володин, Аванта, 2005г.
- Букварь здоровья. Л.В. Баль, В.В. Ветрова, Москва, 2001г

Календарно – тематическое планирование по волейболу.

1 год обучения

№п\п	Тема занятия Краткое содержание	Кол – во часов		Дата	
		теория	практика	план	факт
1-2	Правила игры и соревнований. Техника передач.	1,5 1,5		02.09. 04.09.	
3-4	Техника верхних передач. Игра.		1,5 1,5	06.09. 09.09.	
5-6	Техника нижних передач. Игра.		1,5 1,5	11.09. 13.09.	
7-8	Групповые упражнения. Игра.		1,5 1,5	16.09. 18.09.	
9-10	Упражнения в движении. Учебная игра.	1,5	1,5	20.09. 23.09.	
11-12	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.		1,5 1,5	25.09. 27.09.	
13-14	Техника верхней прямой подачи. учебная игра	1,5	1,5	30.09 02.10.	
15-16	Игровые взаимодействия. Учебная игра.		1,5 1,5	04.10. 07.10.	
17-18	Групповые упражнения. Учебная игра.		1,5 1,5	09.10. 11.10.	
19-20	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1,5	1,5 1,5	14.10. 16.10.	
21-22	Верхняя передача мча в прыжке. Учебная игра.		1,5 1,5	18.10. 21.10.	
23-24	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		1,5 1,5	23.10. 25.10.	
25-26	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1,5	1,5	28.10. 08.11	
27-28	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.		1,5 1,5	11.11. 13.11	

29-30	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.		1,5 1,5	15.11. 18.11.	
31-32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		1,5 1,5	20.11. 22.11.	
33-34	Сочетание способов перемещения. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1,5	1,5 1,5	25.11. 27.11.	
35-36	Передача мяча снизу двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1,5	1,5	29.11. 02.12	
37-38	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра		1,5 1,5	04.12. 06.12.	
39-40	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.		1,5 1,5	09.12. 11.12.	
41-42	Влияние физических упражнений на организм. Групповое блокирование. Учебная игра.	1,5	1,5 1,5	13.12. 16.12.	
43-44	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.		1,5 1,5	18.12. 20.12.	
45-46	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.		1,5 1,5	23.12. 25.12.	
47-48	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.	1.5	1,5	27.12. 10.01.	
49-50	Передача мяча снизу двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		1,5 1,5	13.01 15.01	
51-52	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.			17.01. 20.01	
53-54	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.			22-01 24.01.	
55-56	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.	1,5	1,5 1,5	27.01. 29.01.	
57-58	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.		1,5 1,5	31.01. 03.02.	
59-60	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра.		1,5 1,5	05.02. 07.02.	
61-62	Чередование способов подач. имитация второй подачи и обман. Учебная игра.		1,5 1,5	10.02. 12.02.	
63-64	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с		1,5	14.02.	

	задней линии. Учебная игра.	1,5		17.02.	
65-66	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.		1,5 1,5	19.02. 21.02.	
67-68	Чередование способов подач. имитация второй подачи и обман. Учебная игра.	1,5	1,5 1,5	26.02. 28.02.	
69-70	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.		1,5 1,5	03.03. 05.03.	
71-72	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра.		1,5 15	07.03. 10.03.	
73-74	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.		1,5 1,5	12.03. 14.03.	
75-76	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.		1,5 1,5	17.03. 19.03.	
77-78	ОФП, Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1,5	1,5 1,5	21.03. 24.03.	
79-80	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.		1,5	26.03. 28.03.	
81-82	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.		1,5	01.04. 03.04.	
83-84	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1,5	1,5	04.04. 08.04.	
85-86	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.		1,5	07.04. 09.04.	
87-88	Чередование способов подач. имитация второй подачи и обман. Учебная игра.		1,5	11.04. 14.04.	
89-90	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.		1,5	16.04. 18.04.	
91-92	ОФП, Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1,5		21.04. 23.04.	
93-94	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.		1,5	25.04. 28.04.	
95-96	Выбор способов отбивания мяча через сетку.		1,5	30.04. 05.05.	
97-98	Взаимодействие игроков передней и задней линии.		1,5	07.05. 12.05.	

99-100	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	1,5	1,5	14.05. 16.05.	
101-102	Чередование способов подачи. имитация второй подачи и обман. Учебная игра.		1,5	19.05. 23.05.	

2 год обучения

№п\п	Тема занятия Краткое содержание	Кол – во часов		Дата	
		теория	практика	план	факт
1-2	Инструктаж по ТБ на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1,5 1,5		02.09. 04.09.	
3-4	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками.		1,5 1,5	06.09. 09.09.	
5-6	Передача мяча двумя руками. Передача мяча над собой.		1,5 1,5	11.09. 13.09.	
7-8	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой передаче.		1,5 1,5	16.09. 18.09.	
9-10	Упражнения в движении. Учебная игра.	1,5		20.09. 23.09.	
11-12	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.		1,5 1,5	25.09. 27.09.	
13-14	Техника верхней прямой подачи. учебная игра	1,5		30.09 02.10.	
15-16	Игровые взаимодействия. Учебная игра.		1,5 1,5	04.10. 07.10.	
17-18	Групповые упражнения. Учебная игра.		1,5 1,5	09.10. 11.10.	
19-20	Одиночное блокирование. Учебная игра.		1,5 1,5	14.10. 16.10.	
21-22	Верхняя передача мча в прыжке. Учебная игра.		1,5 1,5	18.10. 21.10.	
23-24	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		1,5 1,5	23.10. 25.10.	

25-26	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1,5	1,5	28.10. 08.11	
27-28	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.		1,5 1,5	11.11. 13.11	
29-30	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.		1,5 1,5	15.11. 18.11.	
31-32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		1,5 1,5	20.11. 22.11.	
33-34	Сочетание способов перемещения. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1,5	1,5 1,5	25.11. 27.11.	
35-36	Передача мяча снизу двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1,5	1,5	29.11. 02.12	
37-38	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра		1,5 1,5	04.12. 06.12.	
39-40	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.		1,5 1,5	09.12. 11.12.	
41-42	Влияние физических упражнений на организм. Групповое блокирование. Учебная игра.	1,5	1,5 1,5	13.12. 16.12.	
43-44	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.		1,5 1,5	18.12. 20.12.	
45-46	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.		1,5 1,5	23.12. 25.12.	
47-48	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.	1,5	1,5	27.12. 10.01.	
49-50	Передача мяча снизу двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		1,5 1,5	13.01 15.01	
51-52	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.			17.01. 20.01	
53-54	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.			22-01 24.01.	
55-56	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.	1,5	1,5 1,5	27.01. 29.01.	
57-58	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.		1,5 1,5	31.01. 03.02.	
59-60	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное		1,5	05.02.	

	блокирование. Учебная игра.		1,5	07.02.	
61-62	Чередование способов подач. имитация второй подачи и обман. Учебная игра.		1,5 1,5	10.02. 12.02.	
63-64	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1,5	1,5	14.02. 17.02.	
65-66	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.		1,5 1,5	19.02. 21.02.	
67-68	Чередование способов подач. имитация второй подачи и обман. Учебная игра.	1,5	1,5 1,5	26.02. 28.02.	
69-70	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.		1,5 1,5	03.03. 05.03.	
71-72	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра.		1,5 15	07.03. 10.03.	
73-74	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.		1,5 1,5	12.03. 14.03.	
75-76	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.		1,5 1,5	17.03. 19.03.	
77-78	ОФП, Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1,5	1,5 1,5	21.03. 24.03.	
79-80	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.		1,5	26.03. 28.03.	
81-82	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.		1,5	02.04. 04.04.	
83-84	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1,5	1,5	07.04. 09.04.	
85-86	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.		1,5	11.04. 14.04.	
87-88	Чередование способов подач. имитация второй подачи и обман. Учебная игра.		1,5	16.04. 18.04.	
89-90	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.		1,5	21.04. 23.04.	
91-92	ОФП, Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1,5		25.04. 28.04.	
93-94	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.		1,5	30.04. 05.05.	

95-96	Выбор способов отбивания мяча через сетку.		1,5	06.05. 07.05.	
97-98	Взаимодействие игроков передней и задней линии.		1,5	12.05. 14.05.	
99-100	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	1,5	1,5	16.05. 19.05.	
101-102	Чередование способов подач. имитация второй подачи и обман. Учебная игра.		1,5	21.05. 23.05.	