

 **Программа занятий**

**секции «Волейбол»**

(срок реализации - 1 год)

**Пояснительная записка**

        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 вдеятельности 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.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол для детей 5 – 11 классов составлена на основе пособия Ю.Д. Жележняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.

        Программа курса волейбол рассчитана на один год,  68 часов, при 2-х разовых занятиях в неделю.

Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

**Цели и задачи**

***Цели:***

1. Сформировать у обучающихся знания  техники  и тактики игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья детей 13-15 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

***Задачи:***

1. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
2. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

**Содержание программы**

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

**I. Основы знаний – 2 часа**

- понятие о технике и тактике игры;

- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

**II. Технико-тактические приемы – 66 часов**

**1. Подачи – 8 часов**

- техника выполнения прямой нижней подачи;

- прямая верхняя подача;

- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

**2. Передачи – 15 часов**

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;

- приём мяча снизу двумя руками;

- верхняя передача двумя руками над собой через голову;

- верхняя передача двумя руками в прыжке.

**3. Нападающий удар – 8 часов**

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);

-ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

**4. Комбинированные упражнения – 15 часов**

- подача – передача;

- подача – передача – нападающий удар;

- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

**5.** **Учебно-тренировочные игры – 10 час**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых  амплуа.

**6. Судейство игр – 2 часа**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № норматива­п/п | Контрольные нормативы | Пол | Показатели |
| **н** | **с** | **в** |
| 1 | Верхняя передача мяча в стену, на расстоя­нии не менее одного метра (кол-во раз) | Юн. | 12 | 14 | 16 |
| Дев. | 9 | 11 | 14 |
| 2 | Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз) | Юн. | 10 | 12 | 14 |
| Дев. | 8 | 10 | 12 |
| 3 | Передача мяча в парах,без потерь. Расстоя­ние 5–6 м (кол-во раз) | Юн. | 17 | 20 | 25 |
| Дев. | 12 | 15 | 20 |
| 4 | Подача (нижняя/верхняя), количество попа­даний в площадку | Юн. | 5 | 10 | 15 |
| Дев. | 3 | 6 | 10 |
| 5 | Подача (нижняя/верхняя), количество попа­даний в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя | Юн. | 2 | 3 | 4 |
| Дев. | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6,из 5 попыток | Юн. | 3 | 4 | 5 |
| Дев. | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Нижние передачи над собой | Юн. | 15 | 20 | 25 |
| Дев. | 10 | 15 | 20 |
| 8 | Верхние передачи над собой | Юн. | 15 | 20 | 25 |
| Дев. | 10 | 15 | 20 |

  **Н** - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

ЗНАТЬ:

* влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
* основы методики обучения и тренировки по волейболу.
* правила игры;
* технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
* методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

* выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
* выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
* выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
* осуществлять судейство соревнований по волейболу;
* работать с книгой спортивной направленности;
* самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним.

**Материально-техническое обеспечение:**

* Спортивный зал;
* Волейбольные мячи – 20 шт;
* Набивные мячи -10 шт;
* Скакалки – 20 шт;
* Стойки с волейбольной сеткой;
* Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».

**Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. Х-Х1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №**занятия** | **Тема занятия** | **Дата проведения** |
| **План.** | **Факт.** |
| 1 | 1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Перемещения и стойка волейболиста. З. Передача мяча двумя руками сверху. |  |  |
| 2 | 1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. З. Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 3 | 1. Развитие быстроты перемещения.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 4 | 1. ОФП. 2.Передеача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3.Подвижные игры и эстафеты. |  |  |
| 5 | 1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 6 | 1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основнымиправилами игры в волейбол. |  |  |
| 7 | 1. Совершенствование навыков приема **и**передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 8 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. З. Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 9 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 10 | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. З.Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 11 | 1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. З. Нижняя прямая подача. |  |  |
| 12 | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. З. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. |  |  |
| 13 | 1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3.Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 14 | 1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 15 | 1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3Подвижные игры и эстафеты. |  |  |
| 16 | 1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2.Нижняя прямая подача. 3.ОФП. |  |  |
| 17 | 1.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2.Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |  |  |
| 18 | 1.Передача мяча над собой. 2.Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |  |  |
| 19 | 1.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |  |  |
| 20 | 1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола |  |  |
| 21 | 1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |  |  |
| 22 | 1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |  |  |
| 23 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 24 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 25 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 26 | 1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.ОФП. |  |  |
| 27 | 1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты. |  |  |
| 28 | 1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам. |  |  |
| 29 | 1.Развитие скорости 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам. |  |  |
| 30 | 1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам. |  |  |
| 31 | 1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3.Учебная игра |  |  |
| 32 | 1.Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3.Учебная игра. |  |  |
| 33 | 1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. З. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |  |  |
| 34 | 1. Развитие прыгучести. 2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. |  |  |
| 35 | 1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. З. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |  |  |
| 36 | 1. Прямой нападающий удар. 2.Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3.Учебная игра |  |  |
| 37 | 1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра. |  |  |
| 38 | 1.Развитие специальной ловкости. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3.Учебная игра |  |  |
| 39 | 1.Нападающий удар по неподвижному мячу. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |  |
| 40 | 1.Прямой нападающий удар. 2.Одиночное блокирование. 3.Учебно – тренировочная игра. |  |  |
| 41 | 1. Развитие прыгучести .2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3.Учебно – тренировочная игра. |  |  |
| 42 | 1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра. |  |  |
| 43 | 1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра. |  |  |
| 44 | 1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. З. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. |  |  |
| 45 | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра |  |  |
| 46 | 1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра |  |  |
| 47 | 1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра |  |  |
| 48 | 1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. |  |  |
| 49 | 1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. |  |  |
| 50 | 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |  |  |
| 51 | 1.Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3.Развитие прыгучести |  |  |
| 52 | 1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.2.Двухсторонняя игра в волейбол. 3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. |  |  |
| 53 | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра |  |  |
| 54 | 1.Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. 2.Учебно-тренировочная игра |  |  |
| 55 | 1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  |  |
| 56 | 1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. |  |  |
| 57 | 1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. З. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |  |  |
| 58 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Учебно – тренировочная игра. |  |  |
| 59 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  |  |
| 60 | 1.Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра |  |  |
| 61 | 1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. |  |  |
| 62 | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра |  |  |
| 63 | 1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра. |  |  |
| 64 | 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |  |
| 65 | 1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  |  |
| 66 | 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |  |
| 67 | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра |  |  |
| 68 | 1.Итоговое занятие. 2.Двухсторонняя игра |  |  |

**Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. Х-Х1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).





|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Колич. часов** | **Темы** | **Содержание материала** | **Дата проведения** |   |
| **план** | **факт** |   |
| **№1** | **1** | История развития волейбола | Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола |   |   |   |
| **№2** | **1** | Правила игры и методика судейства | Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. |   |   |   |
| **№3-4** | **2** | Техническая подготовка волейболиста          | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки.Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка — необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка |   |   |   |
| **№5-6** | **2** | Техника игры в волейбол  | Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке.   «Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.   Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. |   |   |   |
| **№7-8** | **2** | Физическая подготовка | Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования. |   |   |   |
| **№9** | **1** | Методика тренировки волейболистов | Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике. |   |   |   |
| **Изучение техники игры в волейбол техника нападения:** |   |
| **№10** | **1** | Стартовые стойки | Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. |   |   |   |
| **№11** | **1** | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении | Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). |   |   |   |
| **№12** | **1** | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите | Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. |   |   |   |
| **Обучение техники подачи мяча:** |   |
| **№13-14** | **2** | Обучение технике нижней прямой подачи | подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; |   |   |   |
| **№15-16** | **2** | Обучение технике нижней боковой подачи | подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; |   |   |   |
| **№17-19** | **3** | Обучение технике верхней прямой подачи | подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче: |   |   |   |
| **№20-22** | **3** | Обучение техники верхней боковой подаче | подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче; |   |   |
| **№23** | **1** | Обучение укороченной подачи | специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность; |   |   |
| **№24-25** | **2** | Обучения технике верхних передач | Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад |   |   |
| **№26-28** | **3** | Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). | подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами;специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; |   |   |
| **№29-30** | **2** | Обучение технике передач снизу | подводящие упражнения с набивными мячами;имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу |   |   |
| **№31-35** | **5** | Обучение технике нападающих ударов | подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены. |   |   |
| **Техника защиты:** |   |
| **№36-38** | **3** | Обучение технике приема подач | упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки; |   |   |   |
| **№39-40** | **2** | Обучение технике приема мяча с падением | — на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки — грудь |   |   |   |
| **№41-43** | **3** | Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)   | упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)  |   |   |   |
| **Изучение тактики игры в волейбол****Тактика нападения:** |   |
| **№44-46** | **3** | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой. |   |   |   |
| **№47** | **1** | Обучение индивидуальным тактическим действиям | При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений |   |   |   |
| **Тактика защиты:** |   |
| **№48-49** | **2** | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. |   |   |   |
| **№50-51** | **2** | Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар | Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.   Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.   Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. |   |   |   |
| **№52** | **1** | Обучения тактике нападающих ударов | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы. |   |   |   |
| **№53** | **1** | Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра. |   |   |   |
| **№54-56** | **3** | Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе | Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. |   |   |   |
| **№57** | **1** | Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями | Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. |   |   |   |
| **№58** | **1** | Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра. |   |   |   |
| **№59** | **1** | Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра. |   |   |   |
| **№60-61** | **2** | Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач | Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра. |   |   |   |
| **№62** | **1** | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего | Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра. |   |   |   |
| **№63-65** | **3** | Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии | Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. |   |   |   |
| **№66-68** | **3** | Обучение командным действиям в нападении | Учебная игра с заданием. |   |   |   |
| **№69** | **1** | Обучение командным действиям в защите | Учебная игра с заданием. |   |   |   |
| **№70** | **1** | Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях исоревнованиях |   |   |   |   |