

Управление образования администрации Сергиево-Посадского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11»

Рассмотрено на заседании
методического совета
от 26 января 2014 г.
пр. колл № 4



Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №11»
«В.Н. Варсенова»
от 26 января 2014 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Волейбол»
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Милдикова Галина Васильевна
педагог

г. Сергиев Посад, 2021 г.

Пояснительная записка

Направленность: Физкультурно- спортивная.

Актуальность. В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительные особенности: заключаются в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Адресат: Дети 12-16 лет, смешанная группа (мальчики и девочки), без ограничений в здоровье.

Режим занятий: Занятия занимают два академических часа (2 раз в неделю по часу). Объем: 72 часа в год.

Уровень: начальный.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия. Занятия проводятся по расписанию в режиме шестидневной рабочей недели. Занятия проходят в свободное от основной учебы время, учебно-воспитательный процесс проходит в условиях неформального содружества детей и взрослых, объединенных общими интересами в соответствии с санитарными требованиями к режиму деятельности детей. Наполняемость групп не менее 15 человек. Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов, либо по отсутствию технических возможностей до 12 человек. Занятия в объединениях с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах.

Виды занятий: беседы (по правилам игры), учебно- тренировочные занятия.

Формы подведения результатов: сдача нормативов, товарищеская игра, выступление на соревнованиях.

Цель обучения: формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

- развитие основных физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения

работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

- Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Учебный план

Учебный план разработан на основе следующих нормативных документов: • Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года; Конвенция о правах ребенка; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года; «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации «О введении в действие санитарно-гигиенических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10» от 29 декабря 2010 года №189; Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Учебный план

№	Тема	Всего часов	Кол-во часов		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Беседа
1.1	Теория	6	6		Объяснение во время занятий

2	Специальная подготовка	18		18	Овладение приемами, тестовые задания
2.	Раздел 2.Техническая подготовка	12		112	Овладение приемами, тестовые задания
2.1	Техника защиты	6		6	Овладение приемами защиты
2.2	Техника нападения.	6		6	Овладение приемами нападения
3.	Раздел 3.Тактическая подготовка.	12		12	Упражнения на тактику
3.1	Тактика нападения	6		6	Упражнения на тактику в нападении, нападающий удар
3.2	Тактика защиты	6		6	Упражнения на тактику в защите, блок.
4	Раздел 4. Общая физическая подготовка.	16		16	ОФП, тестирования, сдача нормативов
6.	Раздел 6. Контрольные нормативы. Соревнования	7		7	Тестирование. Игра
	Итого:	72	7	65	

Формы контроля:

- вводный (в начале реализации программы);
- промежуточный (ноябрь, январь);
- итоговый (апрель, май).

Содержание программы соответствует образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность), в формах и методах обучения (активные и интерактивные методы, дифференцированный подход, конкурсы, соревнования, мастер-классы и т.д.), методах контроля и способах предъявления результатов общественности.

Содержание Программы

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры. В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований. В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1-ый год обучения (недельная нагрузка - 2 часа)

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России . Инструктаж по технике безопасности. (1ч.)
2. История развития волейбола (1ч.).
3. Основные правила игры волейбол(2ч).
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль (1ч.).
5. Судейская практика. 4

Общая физическая подготовка (9 часов)

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.
2. Акробатические упражнения Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.
3. Легкоатлетические упражнения. Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель ,на дальность, в движущуюся цель.
4. Подвижные игры.
5. Спортивные игры по упрощённым правилам.

Специальная подготовка (16 часов)

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.
2. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.
3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

Техническая подготовка (20 часов)

Техника нападения. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару. Техника защиты. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Тактическая подготовка (20 часов)

Тактика нападения. Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

Психологическая подготовка (в течение занятий)

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса. Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

Педагогический контроль:

- контроль за физическим развитием обучающегося;
- контроль физической и технической подготовленностью.

- физическое развитие: Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).
- Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.
- Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.
- Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

Планируемые результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях. **Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям). **Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки. Коммуникативные УУД:
- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения

технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Календарный учебный график

Количество учебных занятий – 72 ч.

Вид подготовки, раздел программы	Всего часов	Учебные месяцы								
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Вводное занятие	1	1								
Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Специальная физическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническо-Тактическая подготовка	30	4	5	5	2	3	4	4	4	
Интегральная (соревновательная) подготовка	8				1		1	2	2	2
Контрольные занятия (промежуточная и итоговая аттестация)	4				2					2
ВСЕГО часов	72	8	8	8	8	6	8	9	9	6

Расписание занятий:

Понедельник	Среда
14:20 – 15:20	14:20 – 15:20

Количество групп (объединений) по программе: 2 группы из числа обучающихся 6 – 8 классов и 9-11 классов. В течение года занятия по программе проходят после основных учебных занятий (кроме выходных и праздничных дней). Количество занятий в неделю на одну группы 2 часа 1 раз на основании СанПиН 2.4.4.3172-14.

Место проведения занятий – малый спортивный зал школы, школьная площадка.

Формы контроля: 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, зачетные игры, участие в соревнованиях по волейболу. Итоговая аттестация проводится в конце года в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, а также открытого мероприятия для родителей. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Учебно-методическое и материально техническое обеспечение программы дополнительного образования детей.

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки) Часть 1.1. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации.
3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.

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

1	Сетка волейбольная	2 штуки
2.	Стойки волейбольные	2 штуки
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5.	Гимнастические маты	3 штуки
6.	Скакалки	30 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
8.	Резиновые амортизаторы	25 штук
9.	Гантели различной тяжести	20 штук
10.	Мячи волейбольные	30 штук
11.	Рулетка	1.штука

Список рекомендуемой литературы для учащихся:

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
9. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.

Список рекомендуемой литературы: для учителя:

1. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
2. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. _ М.: АСТ: Астрель, 2006

6. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992
 7. И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию.

Приложение №1

Календарно-тематическое планирование по ДОП «Волейбол»

№ п\п	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	5.09	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Развитие физической культуры и спорта в России.	1	1		Контрольное упражнение
2	7.09.	История возникновения волейбола. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Специальные упражнения в парах на месте. Учебная игра	1	1		Контрольное упражнение
3	12.09	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками у стенки.	1			Контрольное упражнение
4	14.09	Передача мяча сверху двумя руками над головой. О.Ф.П.	1			Контрольное упражнение
5	19.09	Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение.	1	1		Контрольное упражнение
6	21.09	Передача мяча двумя руками в парах, тройках. Игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
7	26.09	Передача мяча в парах через сетку. Нижний прием мяча.	1		1	Контрольное упражнение
8	28.09	Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение

9	03.10	Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
10	05.10	Нижняя подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
11	10.10	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи.	1		1	Контрольное упражнение
12	12.10	Подача на точность. Передача мяча и прием мяча в парах ,тройках через сетку .	1		1	Контрольное упражнение
13	17.10	Передача мяча в падении на спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
14	19.10	Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра в волейбол	1		1	Контрольное упражнение
15	24.10	Основные приемы самоконтроля. Подводящие упражнения для верхней прямой подачи.	1		1	Контрольное упражнение
16	26.10	Нижняя боковая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
17	31.10	Боковой нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
18	02.11	Подача – передача – нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол..	1		1	Контрольное упражнение
19	07.11	Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра в волейбол	1		1	Контрольное упражнение
20	09.11	Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах.	1	1		Контрольное упражнение
21	14.11	Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Двухсторонняя игра в	1		1	Контрольное упражнение

		волейбол.				
22	16.11	Верхняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
23	21.11	Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
24	23.11	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара	1		1	Контрольное упражнение
25	28.11	Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире	1	1		Контрольное упражнение
26	30.11	Развитие волейбола. Двухсторонняя игра в волейбол	1		1	Контрольное упражнение
27	05.12	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	1		1	Контрольное упражнение
28	07.12	Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.	1	1		Контрольное упражнение
29	12.12	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.	1		1	Контрольное упражнение
30	14.12	Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.	1	1		Контрольное упражнение
31	19.12	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
32	21.12	Передачи в прыжке над собой. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
33	26.12	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.	1		1	Контрольное упражнение

34	28.12	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
35	09.01	Специальные упражнения в тройках. Упражнения для развития ловкости, кувырки. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
36	11.01.	Передача мяча в падении на спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
37	16.01	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, и первая передача в зоны 4,3; приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1		1	Контрольное упражнение
38	18.01	История возникновения волейбола. Выдающиеся достижения Российских спортсменов.	1	1		Контрольное упражнение
39	23.01	Защитные действия в волейболе. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
40	25.01	«Либеро»- его действия на площадке. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
41	30.01	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации.	1		1	Контрольное упражнение
42	01.02	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
43	06.02	Передачи в прыжке над собой, назад. Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации.	1		1	Контрольное упражнение
44	08.02	Передача над головой, в парах, в тройках, через сетку.	1		1	Контрольное упражнение

45	13.02	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.	1		1	Контрольное упражнение
46	15.02	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра	1		1	Контрольное упражнение
47	20.02	Акробатические упражнения. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
48	22.02	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).	1		1	Контрольное упражнение
49	27.02	Упр. по технике группового блока. Учебная игра.	1			Контрольное упражнение
50	29.02	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
51	05.03	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
52	07.03.	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра	1		1	Контрольное упражнение
53	12.03	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения.	1		1	Контрольное упражнение
54	14.03	Акробатические упражнения-кувырки , перекаты.	1		1	Контрольное упражнение

55	19.03	Прием мяча от сетки. Развитие координации. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
56	21.03	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
57	26.03	Обманные нападающие удары. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
58	28.03	Передача в прыжке -откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	1		1	Контрольное упражнение
59	02.04	Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
60	04.04.	Упражнения для развития ловкости, кувырки. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
61	09.04	Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	1		1	Контрольное упражнение
62	11.04	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление.	1		1	Контрольное упражнение
63	16.04	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
64	18.04	Подача в прыжке. СФП.	1		1	Контрольное упражнение
65	23.04	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП	1		1	Контрольное упражнение
66	25.04	Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение

67	30.04	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
68	07.05	Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
69	14.05	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
70	16.05	Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
71	21.05	Повторения пройденного материала	1		1	Контрольное упражнение
72	23.05	Контрольное соревнование.	1		1	Контрольное упражнение
		всего	72	7	65	