

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2» п. Бабынино
Бабынинского района Калужской области

Принята педагогическим
советом школы
№ 1 от 30.08.2022

Утверждена приказом
№ 108 от 30.08.2022г.
Директор ОУ М.С. Волоshedова

Программа дополнительного образования
«Я выбираю волейбол»

8 класс

п. Бабынино

2022 год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Мир волейбола» для 8 классов общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича..М.: Просвещение - 2008 .

Данная программа внеурочной деятельности рассчитана на 66 учебных часов (занятий) из расчета 2ч в неделю.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования по физической культуре предметом обучения в основной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, 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 двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными 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.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Актуальность программы.

Целесообразность и **актуальность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на

сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, 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 использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены личностно-ориентированный подходы. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Спортивно-оздоровительные задачи.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Социальные задачи

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

3. Общекультурные задачи.

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

4. Образовательные задачи.

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

5. Воспитательные задачи.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на детей и подростков от 9 до 15 лет.

Сроки реализации программы год:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

Количество часов в год 34 ч.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 9 класса.

Данная программа относится к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Программа дополнительного образования «Мир волейбола» рассчитана на 34 учебных часа обучения один год: 9 класс – 34 часа (1 час в неделю).

IV. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также

переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

V. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Освоение курса «волейбол» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** среднего образования. *Личностные универсальные учебные действия* обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;*
- *адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;*

Метапредметные результаты освоения учебного предмета по волейболу

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Выпускник получит возможность научиться:

- *адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;*
- *выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,*
- *устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;*
- *соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;*
- *активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;*
- *концентрация воли для преодоления физических препятствий;*

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для

получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;

Выпускник получит возможность научиться:

- слушать собеседника;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

VI. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| № п / п | Наименование (темы) раздела | Кол -во часов | Содержания | Формы организации | Виды деятельности |
|---------|-----------------------------|--------------------|---|----------------------------|--|
| 8 класс | | | | | |
| 1 | Теоретические сведения | в процессе занятий | Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Последовательность обучения волейболистов. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая | Групповые и индивидуальные | Беседы, экскурсии, просмотр видеоматериалов. |

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|---|--|----------------------------|---|
| | | | подготовка. | | |
| 2 | Общефизическая подготовка | 6 | Подвижные игры ОРУ Бег Прыжки Метания Акробатические упражнения | Групповые и индивидуальные | сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы. |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 6 | Упражнения для развития прыгучести. Координация движений. Специальная выносливость. Упражнения силовой подготовки. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы; Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий. | Групповые и индивидуальные | Просмотр видеоматериалов, мониторинги, контрольные тестирования, самостоятельная подготовка, практические работы. |
| 4 | Техническая подготовка | 8 | Техника выполнения нижнего приема Техника выполнения верхнего приема. Техника выполнения нижней прямой подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Техника выполнения нападающего удара. Техника блокирования. | Групповые и индивидуальные | Просмотр видеоматериалов, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы. |
| 5 | Тактическая подготовка | 3 | Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Обучение групповым взаимодействиям. Обучение технике | Групповые и индивидуальные | Просмотр видеоматериалов, соревнования, самостоятельная подготовка, практические работы. |
| 6 | Игровая подготовка | 9 | Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная | Групповые и индивидуальные | Соревнования, товарищеские встречи, |

| | | | | | |
|---|---------------------------------------|----|--|----------------------------|---|
| | | | игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование элементов передачи, приема, подачи и нападающих ударов во время командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. | | практические работы. |
| 7 | Контрольные и календарные игры | 2 | Двухсторонние контрольные игры по правилам волейбола. - Товарищеские игры с командами соседних школ. - Итоговые контрольные игры. | Групповые и индивидуальные | Соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы. |
| | Итого | 34 | | | |

VIII. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

Список литературы

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

Дополнительная:

9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

для детей и родителей:

18. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
19. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965

Дополнительная литература

- 1.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
- 2.Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
- 3.Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т,Гурьев С 2013 г.64 с.
- 4.Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.

Приложение №2 к программе дополнительного образования

«Волейбол» 8 класс

Учитель Крысанова А.Н.

Рассмотрено на ШМО

№ _____ от _____

Согласовано

Зам. дир. по УВР _____

« ____ » _____

**Календарно – тематическое планирование
на 2022-2023 учебный год**

| № п/п | Тема урока | Основные виды деятельности | Дата |
|-------|--|--|-------------|
| 1 | Инструкция по ТБ при проведении занятий по волейболу. Обучение стойки и перемещения игрока. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | 8.09 |
| 2 | Стойка и перемещения игрока. Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах. Двусторонняя игра волейбол. | Выполнять: Стойку и перемещения игрока. передачу мяча сверху двумя руками в парах | 15.09 |
| 3 | Передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол. | Совершенствовать: передачу мяча двумя руками сверху | 22.09 |
| 4 | Передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол. | Выполнять: Передачу мяча сверху двумя руками в стенку. Передачу мяча сверху двумя руками вверх - вперед. | 29.09 |
| 5 | Прием и передача мяча над собой. Игра волейбол. | Выполнять: прием и передачу над собой | 6.10 |
| 6 | Прием и передача мяча над собой. Контроль- техника выполнения передачи сверху. | Выполнять: прием и передачу над собой | 13.10 |
| 7 | Прием и передача мяча снизу в парах. Игра волейбол. | Выполнять: Приём мяча снизу двумя руками. Выбор места для выполнения второй передачи | 20.10 |
| 8 | Прием и передача мяча снизу в парах. Игра волейбол. | Выполнять: Передачу мяча снизу двумя руками в парах. Передачу мяча сверху двумя руками вверх - вперед. | 27.10 |
| 9 | Прием и передача мяча снизу в парах. Игра волейбол. | Совершенствование приема и передачи мяча снизу в парах | 10.11 |
| 10 | Передачи мяча двумя руками через сетку. Контроль - прием мяча снизу перед собой | Совершенствовать передачи в колоннах, нижнюю прямую подачу. | 17.11 |
| 11 | Нижняя прямая подачи. Двусторонняя игра волейбол | Совершенствовать нижнюю прямую передачу | 24.11 |
| 12 | Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра волейбол | Выполнять нижнюю прямую подачу | 1.12 |
| 13 | Нижняя прямая подачи. Двусторонняя игра волейбол | Совершенствовать прием после нижней прямой подачи | 8.12 |
| 14 | Верхняя прямая подача. | Уметь выполнять Приём подачи и | 15.12 |

| | | | |
|----|--|--|-------|
| | Двусторонняя игра волейбол | направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3. | |
| 15 | Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра волейбол | Выполнять верхнюю прямую подачу, передачу от сетки | 22.12 |
| 16 | Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра волейбол | Выполнять верхнюю прямую подачу, передачу от сетки | 29.12 |
| 17 | Повторение изученных элементов. Контроль – подачи мяча | | 12.01 |
| 18 | Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол | | 19.01 |
| 19 | Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя игра волейбол | Выполнять упражнения для развития прыгучести | 26.01 |
| 20 | Упражнения силовой подготовки Двусторонняя игра волейбол | Выполнять упражнения для силовой подготовки | 2.02 |
| 21 | Техника нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол. | Уметь выполнять прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны Одиночное блокирование прямого нападающего удара | 9.02 |
| 22 | Нападающий удар. Двусторонняя игра волейбол. | Уметь выполнять прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны | 16.02 |
| 23 | Нападающий удар из зон 2,4,6. Двусторонняя игра волейбол | Уметь выполнять прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2, 4,6. Одиночное блокирование прямого нападающего удара | 2.03 |
| 24 | Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Двусторонняя игра волейбол | Уметь выполнять взаимодействие с игроками в зонах | 9.03 |
| 25 | Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Контроль – нападающий удар. | | 16.03 |
| 26 | Переключение внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). | Выполнять переключение внимания и переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). | 30.03 |
| 27 | Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии | Выполнять групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии | 6.04 |
| 28 | Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). | Выполнять обманные нападающие удары. | 13.04 |
| 29 | Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения. | Выполнять отвлекающие действия при вторых передачах. | 20.04 |

| | | | |
|----|--|--|-------|
| 30 | Блокирование одиночное и групповое Двусторонняя игра волейбол | Выполнять одиночное и групповое блокирование | 27.04 |
| 31 | Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6. | Уметь выполнять взаимодействие с игроками в зонах | 4.05 |
| 32 | Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6. | Уметь выполнять взаимодействие с игроками в зонах | 11.05 |
| 33 | Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1 | Уметь выполнять взаимодействие с игроками в зонах | 18.05 |
| 34 | Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях). | Совершенствовать приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях). | 25.05 |