

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Волейбол»
Спортивно-оздоровительная направленность
10-11 класс

Составитель:
Князев Виталий Викторович
учитель физкультуры

2017 год

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 .12.2010 № 1897);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 « Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29 .12.2010г. № 189 в редакции изменений №3, утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81);
- Учебного плана МБОУ СОШ № 80 на 2020-2021 учебный год. 5-10 классы
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010),
- Рабочей программы по физической культуре 10-11 класс.В.И.Лях. М.Просвещение, 2016
- пособия для учителей и методистов»/ Волейбол. Внеурочная деятельность учащихся.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2013, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Количество часов в неделю –3.

Количество часов в год – 105.

Количество учебных недель – 34.

Срок реализации программы 2 года.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической

Виды учебно-познавательной деятельности.

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

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: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

РАЗДЕЛ №1. Результаты освоения курса

Характеристика основных видов деятельности ученика

Знания о физической культуре

Личностные, коммуникативные:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины волейбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Личностные, коммуникативные, регулятивные

- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Физическое совершенствование

Личностные

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Предметные

Научатся:

- правилам игры в волейбол.
- тактическим приемам в волейболе.
- выполнению основных технических приемов волейболиста.
- проводить судейство матча.
- проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр.
- основам знаний о здоровом образе жизни.
- стремлению к здоровому образу жизни.
- повышению общей и специальной выносливости.

Получат возможность узнать историю развития вида спорта «волейбол» в школе, стране, мире.

РАЗДЕЛ № 2. Содержание программы.

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России;
 Сведения о строении и функциях организма человека;
 Правила игры в волейбол (пионербол);
 Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения;
 Гимнастические упражнения;
 Легкоатлетические упражнения;
 Подвижные и спортивные игры.
 Специальная физическая подготовка (практическая часть):
 Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
 Подвижные игры;
 Упражнения для развития прыгучести;
 Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
 Техника нападения (практическая часть):
 Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

РАЗДЕЛ №3. Тематическое планирование

Тема занятия	Кол-во часов
1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм	
2. История развития волейбола	
3. Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками. Учебная игра.	
4. Стойка игрока. Перемещениям в стойке Передвижения игрока, передача и приём мяча сверху в парах	
5. Эстафеты. Нижняя прямая подача, игра по упрощенным правилам. Прием и передача снизу. Контрольное упражнение.	
6. Двусторонняя игра. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач	
7. Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче.	
8. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	
9. Физическая подготовка	
10. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча сверху с подачи. Тактика первых и вторых передач. Учебная игра.	
11. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи. Учебная игра.	
12. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач	
13. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач	
14. Совершенствование навыков перемещения Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.	
15. Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра	
16. Физическая подготовка.	
17. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра.	
18. Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах .	
19. Волейбол. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	

20. Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.
21. Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.
22. Волейбол. Игра по упрощенным правилам.
23. Волейбол. Игра по правилам.
24. Контрольное тестирование
25. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Поддача мяча верхняя прямая. Учебная игра.
26. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему. Учебная игра.
27. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.
28. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.
29. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.
30. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.
31. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.
32. Физическая подготовка.
33. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.
34. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра
35. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Учебная игра.
36. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра

37. Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра.
38. Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям, Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.
39. Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра
40. Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра.
41. Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.
42. Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра.
43. Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра.
44. Физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.
45. Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.
46. Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)
47. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Подача верхняя прямая в пределы площадки
48. Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3. Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу. Игра по правилам
49. Нападающий удар. Блокирование. Прием подачи. Нижняя прямая подача. Совершенствование навыков блокирования.
50. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.
51. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении
52. Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.
53. Игры и соревнования.
54. Игры и соревнования.
55. Игры и соревнования.
56. Игры и соревнования.
57. Игры и соревнования.

58. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину.
59. Совершенствование навыков одиночного блокирования. Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину.
60. Обучение командным тактическим действиям и защите. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.
61. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.
62. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении. Техника передачи в прыжке.
63. Товарищеская игра
64. Откидка, отвлекающие действия игрока при вторых передачах. Тактика игры в нападении
65. Взаимодействие игроков во время игры. Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Упражнения силовой подготовки
66. Понятие «развитие игровой комбинации». Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока
67. Отработка индивидуальных тактических действий блокирующего игрока
68. Физическая подготовка.
69. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.
70. Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям, Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.
71. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении
72. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач
73. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.
74. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.
75. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач

76. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.
77. Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении.
78. Физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.
- 79.. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении
80. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач
81. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.
82. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.
83. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении
84. Физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.
85. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.
86. Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Обучение командным тактическим действиям и защите.
87. Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении.
88. Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении.
89. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Обучение групповым тактическим действиям.
90. Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча — сильной и нацеленной. Обучение командным тактическим действиям в нападении.
91. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Совершенствование навыков группового блокирования. Обучение командным тактическим действиям в нападении.
92. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.
93. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 2 Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.
94. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям.
95. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.

96. Физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.
97. Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям, Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.
98. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении
- 99.. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач
100. Игры и соревнования.
101. Игры и соревнования.
102. Игры и соревнования.

Приложение
Календарно-тематическое планирование
Кол-во часов

Тема занятия

Дата проведения

план

факт

1

1

1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2История развития волейбола

2

1

1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками. 4.Учебная игра.

3

1

Стойка игрока. Перемещениям в стойке

4

1

Передвижения игрока, передача и приём мяча сверху в парах

5

1

Эстафеты.Нижняя прямая подача. игра по упрощенным правилам.

6

1

Прием и передача снизу .Контрольное упражнение.

7

1

Двусторонняя игра

8

1

: 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач

9

1

: 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.

10

1

: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3. Физическая подготовка.

11

1

1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых : и вторых передач. 4. Учебная игра.

12

1

1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи . 3. Учебная игра.

13

1

1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач

14

1

1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач

15

1

; 1. Совершенствование навыков перемещения 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.

16

1

: 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра

17

1

: 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра.

18

1

Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах .

19

1

Волейбол. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.

20

1

Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.

21

1

Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.

22

1

Волейбол. Игра по упрощенным правилам.

23

1

Волейбол.. Игра по правилам.

24

1

Контрольное тестирование

25

1

1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару 3. Подача мяча верхняя прямая. 4. Учебная игра.

26

1

1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему 4. Учебная игра.

27

1

1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.

28

1

1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.

29

1

1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.

30

1

1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.

31

1

1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.

32

1

1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. 4. Учебная игра.

33

1

1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра

34

1

. 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. . 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 4. Учебная игра.

35

1

. 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4. Учебная игра

36

1

1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. 4. Учебная игра.

37

1

1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.

38

1

1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Учебная игра

39

1

1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Учебная игра.

40

1

1. Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.

41

1

1. Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4. Учебная игра.

42

1

1. Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4. Учебная игра.

43

1

1. физическая подготовка 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.

44

1

1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.

45

1

Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены

46

1

Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)

47

1

Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4

48

1

Подача верхняя прямая в пределы площадки

49

1

Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3

50

1

Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу

51

1

Игра по правилам

52

1

Нападающий удар. Блокирование

53

1

Прием подачи. Нижняя прямая подача.

54

1

1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.

55

1

1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении

56

1

1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении

57

1

1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. 3. Индивидуальные тактические действия в защите.

58

1

Игры и соревнования.

59

1

Игры и соревнования.

60

1

Игры и соревнования.

61

1

Игры и соревнования.

62

1

Игры и соревнования.

63

1

1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.

64

1

1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования.

64

1

1. Совершенствование навыков первых и вторых передач. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Обучение командным тактическим действиям и защите.

66

1

1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.

67

1

1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.

68

1

Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении

69

1

Техника передачи в прыжке. Товарищеская игра

70

1

Откидка, отвлекающие действия игрока при вторых передачах. Тактика игры в нападении

71

1

Взаимодействие игроков во время игры

72

1

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Упражнения силовой подготовки

73

1

Понятие «развитие игровой комбинации». Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока

74

1

Отработка индивидуальных тактических действий блокирующего игрока

75

1

1. физическая подготовка 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.

76

1

1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.

77

1

1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении

78

1

1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач

79

1

1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.

80

1

1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.

81

1

1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач

82

1

1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.

83

1

1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.

84

1

1. физическая подготовка 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.

85

1

1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении

86

1

1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач

87

1

1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.

88

1

1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.

89

1

1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении

90

1

1. физическая подготовка 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.

91

1

1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.

92

1

1. Совершенствование навыков первых и вторых передач. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Обучение командным тактическим действиям и защите.

93

1

1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.

94

1

1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.

95

1

1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям.

96

1

. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча — сильной и нацеленной. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.

97

1

: 1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Совершенствование навыков группового блокирования. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.

98

1

1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.

99

1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 2. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.

100

1

1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям.

101

1

1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.

102

1

1. физическая подготовка 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.

103

1

1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.

104

1

1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении

105

1

1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач