

Приложение
к основной общеобразовательной программе –
«Образовательная программа
основного общего образования муниципального
общеобразовательного бюджетного учреждения
Караярская средняя общеобразовательная школа
муниципального района Караидельский район
Республики Башкортостан»,
утвержденной приказом от 15.08.2017 г. №239

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Караярская средняя общеобразовательная школа
муниципального района Караидельский район Республики Башкортостан

Рассмотрено и принято на заседании ШМО. Руководитель  С. С. Сафина / Протокол № 1 от «20» 08. 2019 г.	Согласовано. Заместитель директора по УВР  / Г. Г. Сафина / «20» 08. 2019 г.	«Утверждаю» Директор  Р. Т. Султанова / «20» 08. 2019 г. Приказ № 10202009 от «20» 08. 2019 г. 
--	--	---

Рабочая программа спортивной секции
по волейболу

Разработан:
Эльзат Илфатовичем Абраровым,
учителем физической культуры

2019-2020 год

✱ ✱

✱ ✱

✱ ✱

✱ ✱

1. Пояснительная записка.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Изложенный в программе материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных и всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд района, области;
- обучение технике и тактике волейбола;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по волейболу;
- оказание помощи общеобразовательным школам в организации спортивно-массовой работы по волейболу;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Программа предусматривает возраст занимающихся от 8 до 18 лет.

Зачисление учащихся в ДЮСШ производится по заявлению поступающего при согласии родителей и руководителя школы. Кроме того, необходимо иметь медицинскую справку о состоянии здоровья.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 20-30 мин. или специальных теоретических занятиях продолжительностью 40 мин. (широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы).

Обязательным компонентом подготовки юных волейболистов являются соревнования.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения обучения тренерского совета с учетом выполнения юными волейболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

Учебные группы в отделении волейбола комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в ДЮСШ, является многолетним процессом, рассчитанным на 10 лет работы, и предусматривает определённые требования для занимающихся волейболом в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для каждого года обучения и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительных мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики.

Основная цель программы - "обучающая", заключающаяся в реализации тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, в стремлении создать предпосылки для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу.

Основным показателем работы спортивной школы по волейболу является: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технико-тактической и теоретической подготовки (по истечении каждого года).

Вид группы: женский

Состав группы: постоянный

Особенности набора детей: по допуску врача

Форма занятий: групповая

2 Цели и задачи

Цель: Формирование двигательной сферы ,овладение техникой и тактикой игры .Выступление на соревнованиях.

Задачи

Оздоровительные:

1. Укрепление физического и психологического здоровья.
2. Улучшение физического развития.
3. Устойчивость организма к различным заболеваниям.

Образовательные:

1. Совершенствовать координацию тела.
2. Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и т.п).
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Усвоение знаний о физическом воспитании.

Воспитательные:

1. Выработка у учащихся привычку соблюдения режима.
2. Развивать умения самостоятельно заниматься приемами в парах.
3. Воспитывать любовь к занятиям, спорту, интерес к результатам, достижениям спортсменов.
4. Воспитывать положительные черты характера (организованность, дисциплинированность и т.д), нравственные качества(честность, справедливость), и волевые качества (смелость, решительность и т.д).

3. Условия реализации программы

Оборудование- волейбольные мячи, скакалки, свисток, сетка для игры в волейбол, тренировочный щит,

Дидактические материалы- плакаты,тесты, схемы, иллюстрации, журналы, таблицы.

Необходимые материалы для выполнения программы- спортивная форма и обувь для занятий, видеокассеты по волейболу.

4. Учебно- тематическое планирование

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теоретические	практические	всего
1	Вводное занятие	2		2
2	Техническая подготовка	2	50	52
3	Специальная физическая подготовка	5	50	55
4	Тактическая подготовка	4	14	18
5	Общая физическая подготовка	2	33	35
6	Игра в волейбол		28	28
7	Соревнования		14	14
8	Выполнение зачетных требований		4	4
9	Медосмотр		2	2
ИТОГО		15	195	210

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м. с высокого старта(с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6х5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

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

№ норматив а п/п	Контрольные нормативы		1 год обучения			2 год обучения		
		Оценка	н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м. (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	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	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

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

7. Теоретическая подготовка.

Спортивно-оздоровительный этап (6 часов в год).

1. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
3. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.
5. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.
6. *Спортивные соревнования*, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.
7. *Основы техники и тактики* избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.
8. *Основы методики обучения* физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.
9. *Планирование и контроль* в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.
10. *Оборудование и инвентарь*, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства

12. Физическая подготовка для всех этапов.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м. (с 12 лет) и по 40 м. (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м. (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м. (с 13 лет), 100 м. (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м. (10-12 лет), до 50-60 м. (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг. (девочки 13-16 лет), 4 кг. (мальчики 13-15 лет), 5 кг. (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, по отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. Но принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг.).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 5 кг. для девушек и до 10 кг. для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах

Календарно-тематическое планирование

Тип урока № урока	Тема занятий Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата проведен ия	Фактическ и проведен о
Вводное занятие 1	История возникновения игры Инструктаж по технике безопасности			
2	Прохождение медосмотра			
Обучение 3	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «пионербол»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		

Обучение 4	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
Контрольный 5	Сдача контрольных нормативов			
6 Контрольный	Сдача контрольных нормативов по ОФП			
Комплексный 7	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
Комплексный 8	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
Комплексный 9	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
Комплексный 10	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
Комплексный 11	Соревнования , товарищеские встречи			
Комплексный 12	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
Комплексный 13	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно		

	прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	технические действия		
Комплексный 14	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
Комплексный 15	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
Комплексный 16	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
Комплексный 17	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
Изучение нового материала 18	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
Комбинирова нный 19	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
Совершенство вания 20	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
Совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические		

21	двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	приемы		
Совершенствования 22	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
Совершенствования 23	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
Комплексный 24	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
Комплексный 25	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
Комплексный 26	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
Комплексный 27	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
Обучение 28	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические		

	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	приемы		
Комплексный 29	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6:0). Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
Совершенствования 30	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
Совершенствования 31	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
Совершенствования 32	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
Совершенствования 33	Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		

	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
Совершенствования 34	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
Совершенствования 35	Соревнования, товарищеские встречи			
Обучение 36	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам		
Совершенствования 37	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам		
Совершенствования 38	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам		
Комплексный 39	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам		
Совершенствования 40	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам		
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам		

41	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам			
Совершенствования 42	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам		
Совершенствования 43	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам		
Комплексный 44	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам		
Совершенствования 45	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол		
	3 четверть			
Совершенствования 46	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол		
Совершенствования 47	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол		

Комплексный 48	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол		
Совершенствования 49	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол		
Совершенствования 50	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол		
Совершенствования 51	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол		
Совершенствования 52	. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол		
Совершенствования 53	. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол		
Освоение нового материала 54	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол, выполнять технические действия в игре		
Совершенствования 55	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол, выполнять технические действия в игре		

Совершенствования 56	. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол ; выполнять технические действия в игре		
57	. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол ; выполнять технические действия в игре		
Совершенствования 58	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол применять в игре технические приемы		
Совершенствования 59	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол применять в игре технические приемы		
Комбинированный 60	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол применять в игре технические приёмы		
Совершенствования 61	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол применять в игре технические приёмы		
Совершенствования 62	. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол применять в игре технические приёмы		

Совершенствования 63	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол применять в игре технические приёмы		
Совершенствования 64	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол применять в игре технические приёмы		
Совершенствования 65	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол применять в игре технические приёмы		
Совершенствования 66	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол применять в игре технические приёмы		
Комплексный 67	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж поТБ.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
Совершенствования 68	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		

	нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
Совершенствования 69	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
Совершенствования 70	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
Совершенствования 71	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
Совершенствования 72	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
Совершенствования 73	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
Совершенствования 74	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
Совершенствования 75	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		

	Развитие координационных способностей.			
Совершенствования 76	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
Комплексный 77	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
Совершенствования 78	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
Совершенствования 79	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
Совершенствования 80	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические		

82	нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	действия		
Совершенствования 83	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
Совершенствования 84	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
Совершенствования 85	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
Совершенствования 86	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
Совершенствования 87	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		

	Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
Совершенствования 88	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
Комплексный 89	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		
Комплексный 90	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		
Совершенствования 91	. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		
Совершенствования 92	. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		
Совершенствования 93	Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		
Совершенствования 94	. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		
Комплексный 95	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		

	качеств.			
Комплексный 96	. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		
Комплексный 97	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		
Совершенствования 98	. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		
Совершенствования 99	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		
Совершенствования 100	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		
Совершенствования 101	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		
Комплексный	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и	Уметь: выполнять тактико-технические действия в		

102	нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	игре		
Совершенствования 103	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		
Совершенствования 104	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		
Совершенствования 105	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		

Список используемой литературы:

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
- 2.Физкультура 1-11 классы Рабочая программа В.И. Лях, А.А.Зданович
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
- 7.Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
- 8.Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
9. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
10. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск ,1999.

