

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»
администрации городского округа «город Каспийск»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каспийский лицей №8 имени Амет-Хана Султана»

Принята на заседании
педагогического совета от
«31» 08 2023г.
Протокол № 219 2023г.



Утверждаю директор МБОУ
«Каспийский лицей №8»
Абдулаев Р.М. «31» 08 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»

Возраст детей: 12-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Руководитель: Магомедов А.И.

Каспийск 2023г.

Пояснительная записка

Общеобразовательная программа спортивного кружка «Волейбол» составлена на основе:

1. -Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4; статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; 75 пункты 1-5; 76
2. -Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р)
3. -Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён Приказом Министерства образования и науки России от 29.08.2013 №1008)
4. -СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41)
5. -Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка и рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Ребенок на занятиях волейболом развивает умение владеть своим телом, умение координировать свои движения, а также пластику тела и динамичность.

Работа ведется по группам. Занятия проводятся в спортзале.

Цели и задачи программы:

- Учить правильно координировать свои движения.
- Развивать самостоятельность
- Воспитывать интерес к совершенствованию своего физического здоровья.
- приобретение крепкого здоровья

Основные направления и содержание деятельности:

Каждый урок должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

На каждом уроке решается комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных оздоровительных и воспитательных задач. На уроках основное внимание уделяется развитию двигательных качеств координационных скоростных способностей и выносливости силы, гибкости и ловкости, а также знакомятся с техникой, тактикой и правилами спортивной игры волейбол. Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделить воспитанию учащихся таких нравственных и эстетических качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, коллективность, умение самовыражаться, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и т.д.). Каждый кружок – это звено системы уроков, проводимых учителем в определенной последовательности и направленных на освоение учебного материала конкретных тем, которые в свою очередь, должны быть согласованы между собой. Кроме того, должны быть определены объем учебного материала, степень постепенного повышения нагрузок при развитии двигательных способностей с учетом переносимости их учащимися. Важнейшее требование современного урока обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Кружки проводятся в основном в спортзале. Учащиеся занимаются в соответствии с требованиями для проведения занятий в спортзале.

Прогнозируемые результаты:

После работы кружка у детей должны формулироваться стремление к совершенствованию своего физического здоровья и интерес к игре волейбол.

Формы обучения:

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр литературы.

Занятия осуществляются по нескольким формам:

1. Теоретические занятия (анализ литературных источников).
2. Практические общие занятия
3. Индивидуальные занятия.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

1. Вводная часть (подготовка детей к основной части, ОФП)

2. Основная часть (изучение технических элементов)

3. Заключительная часть (выполнение упражнений на восстановление и расслабление)

Требования к знаниям и умениям обучающихся:

1. ОФП

2. Ознакомление приемами спортивной игры волейбол.

3. Отработка приемов спортивной игры волейбол.

Краткие сведения о коллективе:

Набор детей: свободный

Состав групп: постоянный

Форма занятий: индивидуальная и групповая

Количество детей: 20

Возраст детей: 12-15

Количество часов в год: 144 часа в год

Режим занятий: два раза в неделю по 2 часа

Место проведения занятий: спортивный зал

№ п/п	Раздел учебный программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использование наглядности ТСО	Форма подведения итогов
1	Общая физическая подготовка	Традиционные занятия	Методом показа	Показ педагогом	Самостоятельная работа
2	Специальная физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ) практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
3	Работа над техникой	Занятия – игры	Показ, словесный	Показ педагогом, использование литературы	Самостоятельная работа
4	Тренировка с мячом	Традиционные занятия	Показ	Показ педагогом	Самостоятельная работа
5	Психологическая работа с занимающимися	Занятия- игры	Практический, словесный	Использование видеоматериала	Самостоятельная работа
6	Разработка правил судейства	Занятия – игры	Показ	Использование литературы	Самостоятельная работа
7	Техническая подготовка	Занятия	Наглядный (показ)	Показ педагогом	Самостоятельная работа

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.Изучение истории ФК и спорта. Знакомство с знаменитыми спортсменами района , республики.	2	2	-	
2	Изучение правил ТБ. Правила соревнований.	2	2	-	зачет
3	ОФП	12	1	9	
4	Упражнения для развитие силы	8	1	7	
5	Упражнения на быстроту.	6	1	5	
6	Упражнения на выносливость	6	1	5	
7	Упражнения на ловкость	6	1	5	
8	Развитие морально- волевых качеств	6	1	5	
9	Упражнения на гибкость.	4	1	5	
10	Упражнения для обучения передачи мяча.	2	-	2	
11	Упражнения для обучения приема мяча.	2	-	2	
12	Упражнения для обучения приема-передачи чередованием.	4	1	3	зачет
13	Передачи мяча в движении.	4	1	3	зачет
14	Приемы мяча в движении.	4	1	3	зачет
15	Специальные упражнения для приема-передачи мяча.	4	1	3	
16	Приемы и передачи мяча в волейболе.	4	1	3	зачет
17	Подачи мяча в волейболе.	4	1	3	зачет
18	Нападающий удар.	4	1	3	зачет
19	Передачи мяча стоя спиной к цели.	4	1	3	зачет
20	Финты в волейболе.	4	1	3	зачет

21	Игра в зоне 3.	4	1	3	зачет
22	Прием мяча отраженного сеткой.	4	1	3	зачет
23	Прием мяча после подачи.	4	1	3	зачет
24	Прием мяча после нападающего удара.	4	1	3	зачет
25	Блокирование нападающего удара.	4	1	3	зачет
26	Игровые комбинации.	4	1	3	зачет
27	Повторение изученных приемов	14	2	12	
28	Соревнования учениками из других школ	10	-	10	
29	Встреча с знаменитыми спортсменами	4	4	-	
	Итого:	144			

Содержание учебного плана.

Раздел 1. ..

Теория. Возникновение ФК и спорта. Развитие ФК и спорта

Раздел 2. Изучение правил ТБ. Правила соревнований.

Теория. Основные возрастные особенности ФКи спорта.

Раздел 3. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика. Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, выпригивания, прыжки вверх, общеразвивающие упражнения и др. Эстафета.

Раздел 4. Упражнения для развитие силы.

Практика. Различные варианты подтягиваний, отжиманий, работа с отягощениями др.

Раздел 5. Упражнение на быстроту.

Теория. Быстрота определение. Составляющие быстроту. Методы развития быстроты.

Практика. Упражнения на реакцию, на время движения, на частоту выполнения и др.

Раздел 6. Упражнения на выносливость. Развитие морально- волевых качеств специальные упражнения с увеличением или уменьшением времени и интенсивности выполнения.

Раздел 7. Упражнение на ловкость.

Теория. Ловкость определение. Виды ловкости. Методы развития ловкости.

Практика. Упражнения на простую и сложную реакцию. Игровые упражнения.

Раздел 8. Развитие морально- волевых качеств.

Теория. Основы психологической подготовки спортсмена.

Воспитание упорства, силы воли, стремления к победе.

Практика. Упражнения с использованием максимальных соревновательных нагрузок, игры с элементами единоборства и др.

Раздел 9. Упражнения на гибкость.

Теория. Гибкость определение. Виды гибкости. Методы развития гибкости.

Практика. Упражнения стоя, сидя, в наклоне, шпагаты и др.

Раздел 10. Упражнения для обучения передачи мяча.

Практика. Спецупражнения .

Раздел 11. Упражнения для обучения приема мяча.

Практика. Спецупражнения.

Раздел 12. Упражнения для обучения приема передачи чередованием.

Практика. Спецупражнения.

Раздел 13-15. Технический правильное выполнение упражнения.

Разделы 16-26. Основы тактики.

Практика. Правильное выполнение тактических решений.

Раздел 27. Повторение изученных приемов.

Теория. Разбор ошибок.

Практика. Совершенствование техники выполнения движений.

Раздел 28. Соревнования учениками из других школ.

Практика. Повышение уровня физической подготовки .

Требования к учащимся. Знать правила соревнований, освоить технику выполнения движений и тактические основы ведения соревновательной борьбы.

Материально-техническое оснащение: маты, мячи

Воспитательная работа. Ведение честной соревновательной борьбы.

Уважительное отношение к судьям, соперникам.

Воспитание силы воли, стремления к победе , стремление к физическому и духовному самосовершенствованию.

Календарный учебный график

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема Занятия	Место проведения	Форма контроля
1	теория		Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	спортзал	
2	теория		Правила игры в волейбол. Игра в пионербол.	спортзал	зачет
3	теория		Упражнения для развития физических качеств.	спортзал	
4	практика		Изучение правил ТБ. Правила соревнований.	спортзал	зачет
5	практика		ОФП, Упражнения для быстроты и прыгучести	спортзал	
6	практика		ОФП	спортзал	
7	практика		Упражнения для развитие силы	спортзал	
8	практика		Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	спортзал	
9	практика		Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений).	спортзал	
10	практика		Упражнения на быстроту.	спортзал	
11	практика		ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху	спортзал	
12	практика		Развитие быстроты перемещения. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу	спортзал	
13	практика		Прием и передача мяча снизу двумя руками.	спортзал	

14	практика		Упражнения на выносливость	спортзал	
15	практика		Упражнения на ловкость	спортзал	
16	практика		ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.	спортзал	
17	практика		ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	спортзал	
18	практика		Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения .Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	спортзал	
19	практика		Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола	спортзал	
20	практика		ОФП. Развитие быстроты и прыгучести.	спортзал	
21	практика		Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой .	спортзал	
22	практика		Подвижные игры с элементами волейбола.	спортзал	
23	практика		Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом	спортзал	
24	практика		Упражнения для обучения передачи мяча.	спортзал	
25	практика		Нижняя прямая подача мяча. .Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	спортзал	
26	практика		Передача мяча над собой. .Передача мяча двумя сверху у стены. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	спортзал	
27	практика		Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации. .Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	спортзал	
28	практика		Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	спортзал	
29	практика		Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра	спортзал	

30	практика		Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача	спортзал	
31	практика		Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	спортзал	
32	практика		Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	спортзал	
33	практика		Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. ОФП.	спортзал	
34	практика		Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	спортзал	
35	практика		Развитие скорости Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	спортзал	
36	практика		Общая и специальная подготовка. Прием подачи. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	спортзал	
37	практика		Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра	спортзал	
38	практика		Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.	спортзал	
39	практика		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	спортзал	
40	практика		Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	спортзал	
41	практика		Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	спортзал	
42	практика		Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра	спортзал	
43	практика		Влияние физических упражнений на организм человека Контрольное испытание по общей физической подготовке.	спортзал	
44	практика		Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра	спортзал	зачет

45	практика		.Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортзал	
46	практика		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	спортзал	
47	практика		Развитие прыгучести . Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебно – тренировочная игра.	спортзал	
48	практика		Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	спортзал	
49	практика		Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	спортзал	
50	практика		Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	спортзал	зачет
51	практика		Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра	спортзал	
52	практика		ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра	спортзал	
53	практика		Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча. Учебная игра	спортзал	
54	практика		Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	спортзал	
55	практика		Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно- тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	спортзал	
56	практика		Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	спортзал	
57	практика		Передача мяча над собой. .Передача мяча двумя сверху у стены. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	спортзал	
58	практика		Подачи мяча в волейболе.	спортзал	зачет

59	практика		Нападающий удар.	спортзал	
60	практика		Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование прямого нападающего удара. Развитие прыгучести	спортзал	
61	практика		Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Двухсторонняя игра в волейбол.	спортзал	
62	практика		Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра	спортзал	
63	практика		Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебно-тренировочная игра	спортзал	
64	практика		Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	спортзал	зачет
65	практика		Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	спортзал	
66	практика		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	спортзал	
67	практика		Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи .Учебно – тренировочная игра.	спортзал	
68	практика		Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	спортзал	зачет
69	практика		Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра	спортзал	
70	практика		Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	спортзал	
71	практика		Правила соревнований, их организация и проведение Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра	спортзал	

72	практика		Контрольное испытание по общей физической подготовке. Учебная игра	спортзал	
73	практика		Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	спортзал	
74	практика		Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. Правила соревнований, их организация и проведение.	спортзал	зачет
75	практика		Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	спортзал	
76	практика		Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра	спортзал	
77	практика		Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	спортзал	
78	практика		Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	спортзал	зачет
79	практика		Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	спортзал	
80	практика		Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	спортзал	
81	практика		Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	спортзал	
82	практика		Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке.	спортзал	
83	практика		Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	спортзал	
84	практика		Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	спортзал	

			Выбор места для выполнения нападающего удара		
85	практика		Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	спортзал	
86	практика		Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	спортзал	
87	практика		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	спортзал	
88	практика		Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	спортзал	
89	практика		Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	спортзал	
90	практика		Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	спортзал	
91	практика		Учебная игра в волейбол.	спортзал	
92	практика		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	спортзал	зачет
93	практика		Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	спортзал	
94	практика		Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	спортзал	
95	практика		Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	спортзал	
96	практика		Учебная игра в волейбол.	спортзал	
97	практика		ОФП. Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
98	практика		СФП. Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	

99	практика		Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
100	практика		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
101	практика		Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
102	практика		Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	зачет
103	практика		Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Выбор места при приеме подачи. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
104	практика		Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
105	практика		Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
106	практика		Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	зачет
107	практика		Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
108	практика		Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
109	практика		Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
110	практика		Учебно-тренировочная игра.	спортзал	зачет
111	практика		ОФП. Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
112	практика		СФП. Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
113	практика		Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	

114	практика		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
115	практика		Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
116	практика		Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
117	практика		Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
118	практика		Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
119	практика		Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
120	практика		ОФП. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
121	практика		Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
122	практика		Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
123	практика		Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
124	практика		Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
125	практика		Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
126	практика		Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
127	практика		Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	

128	практика		Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	
129	практика		Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прием мяча с падением, перекатом.	спортзал	
130	практика		Прием мяча с подачи	спортзал	
131	практика		Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача) Блокирование одиночное	спортзал	
132	практика		Упражнение на ловкость	спортзал	
133	практика		Повторение изученных приемов	спортзал	
134	практика		Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	спортзал	
135	практика		Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	спортзал	
136	практика		Соревнования учениками из других школ	спортзал	
137	практика		Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	спортзал	
138	практика		Соревнования учениками из других школ	спортзал	
139	практика		Прием мяча сверху после отскока от стены.	спортзал	
140	практика		Подводящие упражнения для приема и передач, подач	спортзал	
141	теория		Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м..	спортзал	
142	теория		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	спортзал	

143	теория		Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	спортзал	
144	теория		Итоговое занятие.	спортзал	

Требования к учащимся. Знать правила соревнований, освоить технику выполнения движений и тактические основы ведения соревновательной борьбы.

Материально-техническое оснащение: маты, мячи

,

Воспитательная работа. Ведение честной соревновательной борьбы.

Уважительное отношение к судьям, соперникам.

Воспитание силы воли, стремления к победе , стремление к физическому и духовному самосовершенствованию.