Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 195»

Рабочая программа
физкультурно - спортивного направления
«Волейбол»

7 –11 класс

Срок освоения: 1 год

Составитель:
Кендин В.В.
учителя физической культуры

Новосибирск 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также программой внеурочной деятельности «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.

Рабочая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. Вид программы: модифицированная, вариативная.

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

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

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

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа дополнительного образования «Волейбол» носит оздоровительный характер.

Цель программы:

- Сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Предметные:

- Обучить техническим приемам и правилам игры волейбол.
- Научить тактическим действиям в игре.
- Познакомить с правилами судейства игры волейбол.

Метапредметные:

- Сформировать у занимающихся навыки взаимодействия в команде.
- Способствовать формированию навыков анализа деятельности.
- Выработать умения планировать, организовывать, самостоятельно проводить.

Личностные:

- Формировать потребность занятий физической культурой и спортом.
- Формировать и развивать творческие и коммуникативные способности детей.
- Содействовать всестороннему физическому развитию организма ребенка, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
- Повышать уровень работоспособности и функциональных возможностей организма.

Сроки реализации программы

Программа занятий рассчитана на 1 год обучения в 7-11 классах по 3 часа в неделю. Всего за год обучения – 102 часа.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- интерес к изучению выбранного вида спорта;
- первоначальные спортивные умения и навыки.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и спортивной подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и спорта;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о месте ОФП в режиме дня школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим и себе.

Метапредметные:

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- понимать и «читать» простейшие жесты судьи в волейболе;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и спорт», «физические упражнения»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями на здоровье человека.
- характеризовать основные физические качества.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения физической культуры и спорта, о личной гигиене;
- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке.

3. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводно-ознакомительные занятия – 4 ч.
Общая физическая подготовка – 16 ч.
Специальная физическая подготовка – 14 ч.
Техническая подготовка – 26 ч.
Тактическая подготовка – 16 ч.
Учебные игры. Участие в соревнованиях – 24 ч.
Итоговое занятие – 2 ч.
ИТОГО в год: 102 ч.

Вводно-ознакомительные занятия(4 ч).

Основные положения. Правила игры. Действия игроков на площадке. Состав команды. Техника безопасности.

Общая физическая подготовка(16 ч).

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, стойка на голове и руках, соединение нескольких упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: с низкого и высокого старта, 20,30,60 метров, повторный бег, ускорения, эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, через барьеры, условные окопы, кросс 500 – 1000 метров. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, тройной прыжок, в длину с разбега. Метания: малого мяча с места на дальность, в стенку или щит, метание гранаты, толкание ядра, метание копья в цель и на дальность. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные. Спортивные и подвижные игры: баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон и др. Подвижные игры: « Охотники и утки», « Метко в цель», «Гонга мячей», « Салки», « Перестрелка», эстафеты и др.

Специальная физическая подготовка(14ч).

СФП направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Бег с остановками и изменениями направления, бег с отягощениями, с ускорением, с изменением способа передвижения, с падением, прыжки с поворотом на 360 градусов, падение и перекат; подвижные игры: «День и ночь», различные варианты игры «Салочки», « Вызов номеров» и др.; упражнения для развития прыгучести; упражнения с

отягощениями; прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча, упражнения с кистевым эспандером, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом; броски набивного мяча из-за головы с активным движением кистей, через сетку в прыжке, имитация нападающего удара с отягощением, метания теннисного или хоккейного мячей, удары по мячу, закрепленному на амортизаторах, многократные выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук.

Техническая подготовка(26 ч).

Передача мяча сверху двумя руками.

Исходное положение для приема-передачи мяча двумя руками сверху. Выход под мяч. Прием-передача мяча сверху после наброса напарника. Прием-передача двумя руками в опорном положении, двумя руками в прыжке, двумя руками за голову. Передачи мяча сверху в парах. Передачи мяча сверху над собой. Передача мяча двумя руками сверху над собой на различную высоту. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку.

Нижняя передача мяча.

Исходное положение волейболиста для приема-передачи мяча снизу. Место отбивания мяча при приеме снизу. Выход под мяч. Набрасывание мяча на нижний прием партнером. Прием-передача мяча двумя руками снизу в опорном положении, в прыжке, за голову. Передачи в парах. Передачи низом над собой. Нижние передачи мяча над собой на различную высоту. Передачи в парах через сетку.

Нижняя прямая подача с середины площадки.

Исходное положение для нижней прямой подачи. Имитационный замах для нижней подачи. Подбрасывание мяча для выполнения нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в парах, у стены, через сетку. Подача мяча с 3, 5, 7м, а также из-за лицевой линии. Прием с подачи.

Приём и подача мяча.

Исходное положение для нижней прямой подачи, боковой подачи и верхней прямой подачи. Имитация подачи: нижней, боковой, верхней. Подброс мяча под все виды подач. Различные подачи мяча в парах, у стены, через сетку с различных расстояний. Верхняя подача мяча в прыжке. Прием мяча с подачи.

Прием мяча верхним или нижним приемом в зону номер 3. Прием мяча отраженного сеткой.

Блокирование и нападающий удар.

Игра в защите у сетки. Одиночный блок. Необходимость выполнения блокирующих действий. Правильная постановка одиночного блока. Блокирование: одиночное в зонах 2,3,4 стоя на подставке; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом. Групповой блок. Правильная постановка группового блока. Командные действия при блокировании. Блокирование определенного направления. Перемещение группового блока. Нападающий удар с передней линии. Демонстрация правильно выполненного атакующего удара с передней линии. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2; прямой слабейшей рукой. Нападающий удар с задней линии. Демонстрация правильно выполненного атакующего удара с задней линии.

Тактическая подготовка(16 ч).

Стойка. Перемещения в стойке.

Основная стойка в волейболе. Стойка – исходное положение игрока для перемещения, или выполнения игрового элемента. Существуют следующие виды стоек: стойка для перемещения на блоке, или для блокирования; стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи; стойка для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов; стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи; стойка для разбега на удар. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком. Перемещение изученным способом осуществляется в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния, скорости передвижения.

Способы перемещения.

Ходьба – игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Бег осуществляется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Бег пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Применение скачка-широкого шага с безопорной фазой. Скрестный шаг под углом 45 градусов. Сложные перемещения в стороны и остановки.

Общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия двух, трёх, четырёх игроков и др. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.

Учебные игры. Участие в соревнованиях(24 ч).

Двусторонняя игра. Теория. Знакомство с навыками судейства и судейскими жестами. Понятие «fair play». Проведение игр между воспитанниками объединения с привлечением оставшихся ребят в качестве судей. Проведение соревнований внутри объединения. Участие в районных и городских соревнованиях.

Итоговое занятие(2 ч).

Заключительное занятие учебного года. Подведение итогов.

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Кол-во часов
1.	*Вводно-ознакомительные занятия*	4
2.	*Общая физическая подготовка*	16
3.	*Специальная физическая подготовка*	14
4.	*Техническая подготовка*	26
5.	*Тактическая подготовка*	16
6.	*Учебные игры. Участие в соревнованиях*	24
7.	*Итоговое занятие*	2
	Итого	102

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Теоретические занятия могут проводиться в виде бесед, лекций, конференций, круглого стола.

Практические занятия проводятся как в помещении, так и на открытой площадке (летом). Программа предусматривает однодневные выезды для проведения соревнований и посещения мастер-классов. Для проведения теоретических занятий рекомендуется использовать учебные видеофильмы, методические материалы. Проведение практических занятий рекомендуется с повторения техники безопасности.

Во время учебно-тренировочных занятий проработать специальную разминку для данного вида деятельности, досконально разобрать технику безопасности при проведении занятий по волейболу. Изучить действия и жесты судей по специальным карточкам. Необходимо обучить судейству обучающихся.

Степень предварительной подготовки при поступлении на обучение по данной программе – наличие элементарных умений и навыков игры в пионербол.

Программа особенно будет интересна и полезна тем, кто имеет высокий уровень формирования интересов и мотивации к совершенствованию физкультурно-спортивной деятельности, так как программа разработана для желающих заниматься волейболом.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника занятий о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

В воспитании грамотных и культурных спортсменов огромное значение имеют разборы тренировочных занятий. Практически важно после каждого занятия уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам заставляет осмыслить обильный поток информации. Для руководителя обсуждение – это еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 7–11 классов. На занятие отведено 3 часа в неделю, 102 часа в учебный год. Занятия проводятся один раз в неделю по 3 часа в спортивном зале.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

6. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО И МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Программа «Волейбол» предполагает наличие у команды (секции, кружка) необходимого личного и группового спортивного инвентаря: волейбольный тренировочный мяч, теннисный мяч, свисток, нескользящая спортивная обувь и спортивная форма.

Для реализации данной программы в школе быть использовано:

1. Спортивный зал площадью 200 м2.
2. Уличная волейбольная площадка.
3. 2 волейбольные сетки.
4. Волейбольные мячи 15 штук.
5. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
9. Набивные мячи 10 штук.
10. Скакалки 20 штук.
11. Перекладины для подтягивания в висе, секундомер.
12. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, учебники по физической культуре.

Предполагается, что у педагога имеется в наличие разнообразный дидактический и методический материал.

Учебные пособия:

1. Учебные материалы (тесты)

2.Карточки судейских жестов
3.Учебные пособия для детей (таблицы)
4.Аудио - видео средства спортивные.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Учебно-методическое обеспечение:

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
12. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. — М. : Просвещение, 2011.
13. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М. : Просвещение, 2011.

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Интернет-ресурсы:

1. http://sportrules.boom.ru/ - правила различных спортивных игр.
1. https://rusvolley.ru/volleyblog/ - полезные статьи и видео о волейболе.

7. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятий	Дата
1.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	
2.	Разучивание стойки игрока (исходные положения). Общая и специальная физическая подготовка.	
3.	Разучивание стойки игрока (исходные положения). Общая и специальная физическая подготовка.	
4.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	
5.	Упражнения для развития реакции.	
6.	Обучение управлением мячом. Игра «Меткий стрелок».	
7.	Совершенствование перемещений.	
8.	Развитие прыгучести. ОФП.	
9.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	
10.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	
11.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	
12.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	
13.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
14.1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
15.	Правила игры. Игровое занятие.	

1		
16.1	Разучивание судейских жестов. Игровое занятие.	
17.1	Действия судьи. Судейская практика.	
18.1	Упражнения на развитие реакции. Совершенствование перемещений.	
19.1	Правила игры. Игровое занятие.	
20.2	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
21.2	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
22.2	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
23.2	Правила игры. Игровое занятие.	
24.2	Разучивание судейских жестов. Игровое занятие.	
25.2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
26.2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	

27.1	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.	
28.	Техника верхней передачи мяча. Игровое занятие.	
29.	Разучивание верхней передачи над собой. Игровое занятие.	
30.1	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
31.2	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
32.2	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.	
33.2	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.	
34.2	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.	
35.2	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.	
36.2	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	
37.2	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	
38.2	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	
39.2	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	
40.	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации.	

2	Подвижные игры и эстафеты	
41.	Правила игры. Игровое занятие.	
42.	Судейские жесты. Игровое занятие.	
43.	Действия судьи. Судейская практика.	
44.3	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	
45.3	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	
46.3	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	
47.3	Правила игры. Игровое занятие. Блокирование	
48.3	Правила игры. Игровое занятие. Индивидуальный и групповой блок	
49.3	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	
50.3	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	
51.3	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.	
52.3	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.	
53.4	Правила игры. Игровое занятие. Нападающий удар	

54.4	Правила игры. Игровое занятие. Нападающий удар	
55.	Техника нижней передачи мяча	
56.	Нижняя передача мяча над собой. Развитие физических способностей.	
57.	Нижняя передача мяча над собой. Игровое занятие.	
58.	Нижняя передача над собой. Развитие ловкости.	
59.4	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой	
60.4	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой. Нападающий удар с передней линии	
61.	Игровое занятие.	
62.4	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой. Нападающий удар с передней линии	
63.4	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой	
64.4	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие	
65.4	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие	
66.4	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Блокирование.	
67.	Основные тактические действия в волейболе.	
68.	Действия игрока на площадке. Основные тактические действия.	
69.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	

4	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Нападающий удар	
70.5	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.	
71.	Судейские жесты. Правила игры. Игровое занятие.	
72.	Игровое занятие.	
73.5	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.	
74.5	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	
75.5	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола	
76.	Нижняя передача мяча после перемещения. Развитие физических способностей.	
77.	Игровое занятие.	
78.	Сочетание верхней и нижней передач.	
79.	Совершенствование техники передач.	
80.	Общие сведения о подаче.	
81.	Нижняя прямая подача. Игровое занятие.	
82.	Нижняя прямая подача. Совершенствование передач мяча.	
83.	Боковая подача. Развитие ловкости.	
84.	Боковая подача. Развитие координации.	
85.	Совершенствование нижней и боковой подач. Прием с подачи.	
86.5	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие. Блокирование	

87.5	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие. Нападающий удар	
88.	Основы нападающего удара. Развитие прыгучести.	
89.	Нападающий удар с собственного подбрасывания.	
90.	Защитные действия в волейболе. Действия игрока на площадке.	
91.	Блокирование: основы техники. Развитие физических способностей.	
92.	Индивидуальное и групповое блокирование.	
93.	Игровое занятие. Судейская практика.	
94.5	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
95.5	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
96.5	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
97.6	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
98.6	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
99.6	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
100.6	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
101.6	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
102.6	Итоговое занятие	

Расписание

Суббота 11:00-14:00