Департамент образования и науки ХМАО-Югры Департамент образования Нефтеюганского района Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1» пгт. Пойковский

Утверждена НМС Протокол №4 от 24.08.24г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1год

Ф.И.О. педагога, составившего программу: Кулибабина Ольга Александровна

пгт. Пойковский 2024 год

1.Пояснительная записка

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно- спортивной направленности. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, секция «Волейбол» призвана сформировывать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи секции по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

Новизна и оригинальность программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы. Занятия по указанной программе обеспечивают развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ПОЛОЖЕНИЕ о дополнительном образовании в муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении «Средней общеобразовательной школе № 1» пгт. Пойковский.

Цель - обучение игре «волейбол» школьников.

Задачи программы:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- подготовку спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 12 до 18 лет. Количество обучаемых в секции— до 20 человек. В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол». Учебный год в секции «Волейбол» начинается 2 сентября и заканчивается 31 мая текущего года. Во время летних каникул учебный процесс может продолжаться (если это предусмотрено образовательными программами) в форме лагерей разной направленности и т.п. Состав обучающихся в этот период может быть переменным. Программа «Волейбол» предполагает использование и реализацию таких форм организации, материала которые, допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы и имеет базовый уровень.

Базовым уровнем должны овладеть все обучающиеся при условии соблюдения правил коммуникации и общения. Воспитанники объединения прошли стартовый уровень подготовки, готовы е к углубленному изучению содержания программы.

Сроки реализации: 1 год (учебный год).

Форма обучения: очная

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия.

Режим занятий: Занятия в секции проводится 1раз в неделю по 2 ч для каждой группы

Длительность занятия 45 минут с 10 минутным перерывом

Уровень- базовый

Планируемые результаты:

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков;

В результате освоения данной программы учащиеся должны-

Знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёт по партиям;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

Уметь: - выполнять перемещения и стойки;

- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; выполнять падения,
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;

- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия «скидки»

Форма подведения итогов реализации программы:

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является - контрольное задание, тестирование, анкетирование, соревнование и товарищеские игры с командами аналогичного возраста; соревнования школьного, районного и поселкового масштабов, а также сдачи квалификационных экзамена (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение требований контрольных нормативов по ОФП, навыков и тестовых заданий по теории.

- **1.** Предварительный контроль проводится в начале учебного года, для оценки уровня общей физической подготовленности учащихся, осуществляется педагогом в форме тестирования (таблица №1).
- **2. Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года, для оценки уровня приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений (заданий) по физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности (таблица №2)
- **3. Итоговая аттестация** проводится в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в предметной в вопросах физической культуры и спорта, в том числе вопросах, связанных с подготовкой (физической и спортивной) при помощи тестов и участие в районных, поселковых соревнований по волейболу.

Тесты и критерии оценивания ОФП по основам технической подготовки волейболе приведены в приложении (таблице 1 и 2). По результатам сданных нормативов учащиеся либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося на следующий этап обучения принимает педагогический совет.

2. Учебный план

No॒	Название раздела, Темы	Краткое описание содержания занятия		Количество часов		
145		краткое описание содержания занятия	всего	теория	практик а	
1	1.Требования по волейболу. Основные понятия и терминология. 2.Исторический очерк.	История возникновения волейбола Правила поведения и Т/Б на занятиях в секции волейбол. Последовательность и этапы обучения волейболистов. В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины. Становление волейбола как вида спорта. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обме веществ организма занимающихся волейболом.		2		Беседа

		1		I	1	1
		Общие основы волейбола (разметка				
		площадки, сетки,вес мяча, состав команды				
		т.д.)				
		Правила игры и методика судейства				
		соревнований. Методика судейства				
		соревнований.				
		Терминология и жестикуляция.				
		В волейболе физические качества условно				
		делятся на общие и специальные. Общие —				
		сила, быстрота, выносливость, ловкость,				
		гибкость — в значительной мере определя				
		всесторонность физического развития и				
		здоровье спортсменов.				
		На высокоразвитой базе выше				
		перечисленных физических качеств				
		развиваются специальные физические				
		качества, необходимые для игры в волейбо				
		«взрывная» сила, быстрота				
		перемещения и прыгучесть, скоростная,				
		прыжковая и игровая выносливость,				
		акробатическая и прыжковая ловкость.				
	Общефизическая	Строевые упражнения	10	2	8	
	подготовка	- Упражнения для рук плечевого пояса				
		- Упражнения для ног				
		- Упражнения для шеи и туловища				
		- Упражнения для всех групп мышц				Контроличи
2		- Подвижные игры: «Пятнашки»,				Контрольны
		«Пионербол», «Мяч водящего», «Мяч в				VIIDOMILATIKA
		воздухе»				упражнения
		- Упражнения для развития быстроты				
		- Упражнения для развития ловкости				
		-Упражнения для развития гибкости				
		- Упражнения для развития прыгучести.				
	Специальная	- Упражнения для развития быстроты:	12	4	8	
	подготовка	ускорения, рывки на отрезках от 3 до				
		40м. (из различных исходных				
		положений) лицом, боком, спиной				
		вперед.				
		- Бег с максимальной частотой шагов на				
		месте и в движении.				
		-Бег за лидером со сменой направления				
		(зигзагом, лицом, спиной вперед,				
		челноком, с поворотом).				
		-Упражнения для развития специальной				Vorme over
3		прыгучести: многократные прыжки с				Контрольны
		ноги на ногу, выпрыгивания вверх с				е задания
		доставанием ориентира, прыжки на				
		одной ноге и толчком двух ног (вперед,				
		вверх, в стороны).				
		- Прыжки с подтягиванием бедра				
		толчковой ноги.				
		- Упражнения для развития скорости				
		реакции по зрительным и звуковым				
		сигналам.				
		- Упражнения для развития чувства мяча.				
		Жонглирование одним, двумя мячами.				
		1				

		 Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами. 				
	Техническая подготовка 1.Техника подачи мяча	 подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче; подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче; 	12	4	8	Контрольны е задания
	2.Техника передачи двумя сверху	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность.				
4		Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой. - подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с				
	3. Техника передач снизу	перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки - подводящие упражнения с набивными				
		мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены;				
	4. Техника нападающих ударов	- специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу - подводящие упражнения с набивным мячом;				
		- упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении;				

	T					,
	Техника защиты:	- специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и				
	5.Техника приема подач.	резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку.				Контрольны е задания
		- упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с				
	6. Техника блока	баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.				
		- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике				
	7.Техника приема мяча с падением	блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)				
		- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь				
5	Тактическая подготовка. Тактика нападения 1.Обучение и совершенствование индивидуальным действиям	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты	16	8	8	Тренировочн ая
	Тактика защиты 2.Обучение индивидуальным тактическим действиям при	перемещений Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение				

В	выполнении первых	эффективности игры в защите игроков и		
	передач на удар	команды в целом.		
ľ	гереда г на удар	Обучение технике передаче в прыжке:		
		откидке, отвлекающие действия при		
		вторых передачах.		
		Подбора упражнений для воспитания		
		быстроты ответных действий.		
		Упражнения на расслабления и		
		растяжения. Обучение технике бокового		
	3.Обучения тактике	нападающего удара, подаче в прыжке.		
H	ападающих ударов	Подбор упражнений для		
		совершенствования ориентировки игрока.		
4	.Обучения	Обучения тактике подач, подач в прыжке		
И	індивидуальным	СФП.		
Т	актическим	Подбор упражнений для развития		
Д	ействиям	ловкости, гибкости.		
6	локирующего	,		
	грока	Нападающий удар задней линии. СФП.		
	r	Подбор упражнений для развития		
5	Нападающий удар	специальной силы.		
	олчком одной ноги.	Упражнения для развития прыгучести.		
1	олчком одной ноги.	ј пражнения для развития прыгучести.		
6	. O6	Vyvofiyog yypno		
	Обучение технико-	Учебная игра.		
	актическим	обучения отвлекающим действиям при		
	цействиям	нападающем ударе Упражнения для		
	ападающего игрока	развития гибкости.		
(блок-аут)			
		Упражнения для развития силы (гантели,		
	7.Обучение	эспандер. Обучение переключению		
	рупповым	внимания и переходу от действий защиты		
Д	ействиям в защите	к действиям в атаке (и наоборот).		
8	3.Технико-	Упражнения для развития быстроты		
	актические	перемещений.		
Д	ействия в защите	Подбор упражнений для воспитания		
	іри страховке	прыгучести и прыжковой ловкости		
И	гроком 6 зоны	волейболиста. Применение элементов		
		гимнастики и акробатики в тренировке		
9	7.Технико-	волейболистов		
Т	актические	Применение элементов баскетбола в		Практическа
Д	ействия в защите	занятиях и тренировке волейболистов		Я
Д	іля страховки			
К	райним			
	ащитником,	Обучение приему мяча от сетки		
	вободным от блока.	Развитие координации.		
	/			
1	ООбучения	Обучения индивидуальным тактическим		
	ндивидуальным	действиям при приеме нападающих		
	актическим	ударов.		
		Развитие координации. Учебная игра.		
	•	т азыние координации. э чеоная игра.		
h	приеме подач .	Парадона мяна одиой ружой в жаз учис		
1	1 06,,,,,,,,,,	Передача мяча одной рукой в прыжке.		
	1.Обучения	H		
	ндивидуальным	Изучение слабых нападающих ударов с		
	актическим	имитацией сильных (обманные		
Д	цействиям при	нападающие удары).		
	·		 · 	·

	приеме нападающих ударов. 12.Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего 13.Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии 14.Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Подбор упражнений для развития взрывной силы. Обучение командным действиям в нападении Учебная игра с заданием.				
6	Игровая подготовка	- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.	24	10	14	соревновател ьная
	Общее количество часов в год		76	30	46	

3. Календарно-тематическое планирование Первый год (девочки)

		Форма	Форма	Кол-во	да	та
№	Тема занятия	занятия	контроля	часов	план	факт
1	1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.	Учебнотрени ровочное занятие	Беседа	1		
2	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные игры с элементами волейбола.	Соревновател ьный	Учебная игра	1		
3	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	Учебно- тренировочно е занятие	Беседа	1		
4	1. ОФП. 2.Передеача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3.Подвижные игры и эстафеты.	Учебно- тренировочно е занятие	Инструктор ская и судейская практика.	1		
5	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	Практическое	Товарищеск ая игра	1		
6	1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	Учебно- тренировочно е занятие	объяснение нового материала	1		
7	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	Учебно- тренировочно е занятие	беседа	1		
8	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Учебно- тренировочно е занятие		1		
9	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Практическое		1		
10	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3Подвижные игры с элементами волейбола.	Соревновател ьный	Учебная игра	1		
11	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.	Учебно- тренировочно е занятие		1		
12	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	Учебно- тренировочно е занятие		1		
13	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	Учебно- тренировочно е занятие	объяснение нового материала	1		

		1	1			
14	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча	Учебно-		1		
	сверху двумя руками, над собой – на месте и после	тренировочно				
	перемещения различными способами. 3. Введение в	е занятие				
	начальные игровые ситуации.					
15	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча	Учебно-	Инструктор	1		
	сверху двумя руками, над собой – на месте и после	тренировочно	ская и			
	перемещения различными способами. ЗПодвижные	е занятие	судейская			
	игры и эстафеты.		практика			
16	1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу	Учебно-		1		
	двумя руками в различных сочетаниях. 2. Нижняя	тренировочно				
	прямая подача. 3.ОФП.	е занятие				
17	1.Передача мяча двумя руками сверху на месте	Учебно-		1		
	через сетку. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра	тренировочно				
	«Пионербол» с элементами волейбола.	е занятие				
18	1.Передача мяча над собой. 2.Передача мяча двумя	Соревновател	Учебная	1		
10	сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами	ьный	игра	1		
	волейбола.	БПБІИ	тра			
19		Учебно-		1	+	
19	1.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой –			1		
	на месте и после перемещения различными	тренировочно				
	способами. 2. Введение в начальные игровые	е занятие				
	ситуации. 3.Игра «Пионербол» с элементами					
	волейбола.					
20	1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с	Учебно-		1		
	перемещением. 2.Нижняя прямая подача. 3. Игра	тренировочно				
	«Пионербол» с элементами волейбола	е занятие				
21	1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя	Учебно-	Инструктор	1		
	прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами	тренировочно	ская и			
	волейбола.	е занятие	судейская			
			практика			
22	1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через	Учебно-	1	1		
	сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача.	тренировочно				
	3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	е занятие				
23	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в	Учебно-		1	-	
23	разные зоны соперника. 2.Прием подачи.	тренировочно		1		
	3.Введение в начальные игровые ситуации.	е занятие				
24		Учебно-	14	1		
24	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в		Инструктор	1		
	разные зоны соперника. 2.Прием подачи.	тренировочно	ская и			
	3.Введение в начальные игровые ситуации.	е занятие	судейская			
			практика			
25	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в	Учебно-		1		
	разные зоны соперника. 2.Прием подачи.	тренировочно				
	3.Введение в начальные игровые ситуации.	е занятие				
26	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача	Учебно-		1		
	по указанным зонам. 3.ОФП.	тренировочно				
	-	е занятие				
27	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача	Учебно-		1		
	по указанным зонам. 3.Эстафеты.	тренировочно		•		
	The Januari Dillian Straight St. Settupethi.	е занятие				
28	1. Развитие силовой выносливости. 2. Прием и	Учебно-	объяснение	1	+	
40				1		
	передача мяча. З.Нижняя прямая подача по	тренировочно	нового			
	указанным зонам.	е занятие	материала			
20	1.0	X				
29	1. Развитие скорости 2. Прием и передача мяча.	Учебно-		1		
	3. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	тренировочно				
		е занятие				
20	1.05	Учебно-	Инструктор	1		
30	1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием	3 100110				
30	1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи. 3.Нижняя прямая подача по указанным	тренировочно	ская и			
30						
30	подачи. 3.Нижняя прямая подача по указанным	тренировочно	ская и судейская			
	подачи. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	тренировочно е занятие	ская и	1		
31	подачи. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам. 1. Обучение защитным действиям. 2.	тренировочно е занятие Учебно-	ская и судейская	1		
	подачи. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	тренировочно е занятие	ская и судейская	1		

1	1	T	1		
32	1.Защитные действия. 2. Подводящие упражнения	Соревновател	Учебная	1	
	для нападающих действий. 3.Учебная игра.	ьный	игра		
33	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания	Учебно-		1	
	мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча	тренировочно			
	снизу и сверху с падением. З. Изучение	е занятие			
	индивидуальных тактических действий в защите.				
34	1. Развитие прыгучести. 2.Прямой нападающий	Учебно-	объяснение	1	
	удар после подбрасывания мяча.	тренировочно	нового		
	3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и	е занятие	материала		
	сверху с падением.				
35	1. Прямой нападающий удар. 2.	Учебно-		1	
	Совершенствование навыков приема мяча снизу и	тренировочно			
	сверху с падением. З. Изучение индивидуальных	е занятие			
	тактических действий в защите.				
36	1. Прямой нападающий удар. 2.Навыки приема и	Учебно-		1	
30	передачи мяча после перемещений и падения.	тренировочно		1	
	3.Учебная игра	е занятие			
37	1. Контрольное испытание по общей физической	Учебно-		1	
37	подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.			1	
	подготовке. 2. двухсторонняя контрольная игра.	тренировочно			
20	1 D	е занятие	X7 . C	4	
38	1. Развитие специальной ловкости. 2. Упражнения	Соревновател	Учебная	1	
2.2	для обучения блокированию. 3.Учебная игра	ьный	игра		
39	1. Нападающий удар по неподвижному мячу.	Учебно-		1	
	2.Упражнения для обучения блокированию. 3.	тренировочно			
	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	е занятие			
40	1.Прямой нападающий удар. 2.Одиночное	Соревновател	Учебная	1	
	блокирование. 3.Учебно – тренировочная игра.	ьный	игра		
41	1. Развитие прыгучести .2. Обучение	Учебно-		1	
	индивидуальным и групповым тактическим	тренировочно			
	действиям в нападении. 3.Учебно – тренировочная	е занятие			
	игра.				
42	1.Совершенствование нападающего удара и приёма	Учебно-	Инструктор	1	
	мяча снизу. 2.Одиночное блокирование.	тренировочно	ская и	_	
	3. Двухсторонняя игра.	е занятие	судейская		
	з.двухогорониям нгри.	Сэшилис	практика		
43	1.Совершенствование нападающего удара и приёма	Учебно-	приктики	1	
43	мяча снизу. 2.Одиночное блокирование.	тренировочно		1	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	е занятие			
44	3.Двухсторонняя игра.		V	1	
44	1. Совершенствование навыков блокирования. 2.	Соревновател	Учебная	1	
	Совершенствование навыка прямого нападающего	ьный	игра		
	удара. З. Обучение индивидуальным и групповым				
4-	тактическим действиям в нападении.	X			
45	1.Упражнения для овладения навыками быстрых	Учебно-		1	
	ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра	тренировочно			
		е занятие			
46	1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных	Соревновател	Учебная		
	действий. 3.Учебная игра	ьный	игра		
47	1. Круговая тренировка на развитие силовых	Учебно-	объяснение		
	качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра	тренировочно	нового		
		е занятие	материала		
48	1. Развитие силовых качеств посредством	Учебно-	объяснение	1	
	подвижных игр с элементами волейбола.	тренировочно	нового		
	1	е занятие	материала.		
49	1. Совершенствование навыков защитных действий	Соревновател	учебная	1	
.,	и действия в нападении посредством учебно-	ьная	игра	•	
	тренировочной игры. 2. Круговая тренировка на		P		
	развитие силовых качеств.				
50	развитие силовых качеств. 1. Совершенствование навыков защитных действий.	Учебно-		1	
50				1	
	2. Совершенствование техники нижней прямой	тренировочно			
l	подачи. 3. Обучение командным тактическим	е занятие	1		
	действиям в нападении.				

2. Совершенствование прявмого пападающего удара 3. Яваяние прявлуется в санитие и постатовкая блока. 2. Дорухсторонням игра в волейбол. 3. Поднижные игра и телафеты с заменетами выпедающего удара игра и телафеты с заменетами выпедаюта. 3. 1. Упражления для оклащения павыками быстрых ответных действий. 2. Учебно — тренировочная игра 1. Пражковая и силовая работа на развитее точных прявчовов и передам. 2. Учебно — тренировочная игра 5. 1. Пражковая и силовая работа на развитее точных прявчово в передам. 2. Учебно — тренировочная игра 5. 1. Гразвитие силовах качеств. 2. Учебно — тренировочна 1. 1. Совершенствование навыков защитных действий 1. 1. Совершенствование навыков защитных действий 1. 1. Совершенствование навыков эвшитных действий 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1			1	1	-	
З. Зазвятие правлучести с занятие и постановки быма. 2. Пумскорониям пра в волейбол. 3. Подвижные игры и остановки быма. 3. 1. Упражнения для окадения навыками быстрых тренировочная игра премов и передам. 2.Учебно – тренировочная игра тренировочная с занятие 1. Тупражнения для оказдения навыками быстрых тренировочная с занятие 2. Ччебно тренировочная игра тренировочная игра тренировочная с занятие 3. Петотрольное испълсяния игра в волейбол с занятие в занятие 4. Пуркивова тактическия	51	1. Эстафеты с различными видами спортивных игр.	Учебно-		1	
1. Соверненствомание техники нападающего удара и постающей бол. 3. Подвижные игры и эстафеты с элемитами волейбола. 3. Подвижные игры и эстафеты с элемитами волейбола. 3. Пупражнения для овладения навыжами быстрых отлетных действий. 2. Учебно- тренировочная игра с замятие замятие с замятие замятие и нападении. 3. Прыжковая и силовая работа на развитес точных приемовочная игра с тактическими действий и действия в нападении. 3. Пучебно- тренировочно и действиями в защите и нападении. 4. Пупражнения для овладения на развите с на премеровочно дататие с дататие с дататие и нападении. 4. Прыжковая на дататие и нападении. 5. Передачи мача с дерху и ситу двумя руками в развите сыпамых мача с дерху и ситу двумя руками в развите сыпамых мача с дерху и ситу двумя руками в развите сыпамых мача с дерху и ситу двумя руками в развите обыст организация и нападении. 5. Передачи мача с дерху и ситу двумя руками в развите обыст организация и нападении. 5. Передачи мача с дерху и ситу двумя руками в развите обыст организация на права и права в права и двумение испивируальных тактическия действий в защите. 5. Чебно- тренировочно дататие и нападении. 5. Пражковая и силовая работа па, развитее точных приемо ми трестам. 2. Изучение индивируальных тактическия действий в защите. 5. Чебно- тренировочно дататие и движной двужения действий. 2. Изучение индивируальных тактическия действий в защите. 5. Чебно- тренировочно дататие и движной двужения действий. 2. Изучение индивируальных тактическия действий в защите. 5. Чебно- тренировочно дататие и движной двужения дататие и движной движной двужения движной			тренировочно			
и постановко блока. 2./дружустрониям игра в волейбол. 3. Подвиживае игра и эклафскы с элеменным волейбол. 3. Пупражиения для окласения навыками быстрых ответных действий. 2. Учебно- тренировочном игра и нападении. 53. П. Выковая и силовая работа на развитее точных приемов и передая. 2. Учебно- тренировочном игра нападении и нападении. 54. П. Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передая. 2. Учебно- тренировочная игра с тактическими действий и действия в нападении посредством учебно- тренировочной игра. 2. Круговая тренировая на развитие силовых качеств. 55. П. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно- тренировочной игра. 2. Круговая тренировая на развитие силовых качеств. 56. П. Пряхой выпышковий узар после подбраждавния жача. 2. Совершенствование навыков приема мача интра и сперку с падением. 3. Нучение нападении. 2. Пряхой выпышковий узар после подбраждания и правивовами правивае золы сопершика. 2. Прием подачи. 3. Учебно тренировочная игра с тактическими действиями в аапите нападении. 2. Ччебно- тренировочная игра с тактическими действиями в аапите нападении. 2. Пражковая и силовая работа на, развитее точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защиг. 3. Учебно- тренировочно гольями игра. 4. Пражковая и силовая работа на, развитее точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тренировочно гольями игра. 4. Пражковая игра с тактическими действий в защиг. 3. Учебно- тренировочно гольями игра. 4. Пражиения дальных игра с замятие. 5. Часбно- тренировочно гольями игра. 5. Часбно- тренировочно гольями и		* *				
2.Двухсторошивя игра в волейбола. 1. Упражиения для овладения навыками быстрых отогетных действий. 2.Учебно- тренировочно в данагите и 1. Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. 2.Учебно- тренировочная игра занатие 1. Пражиения для овладения навыками быстрых отогетных действий. 2.Учебно- тренировочная игра с занатие 1. Пражиения для овладения для овладения пределами действий и предоставом учебно- тренировочная игра с занатие занагие и нападении. 2. Пражиения для овладения посредством учебно- тренировочной игры. 2.Круговая тренировочно с занатие занагие для образование навыков заните. 2. Предоставная нападений посредством учебно- тренировочной игры. 2.Круговая тренировочной игры. 2.Круговая тренировочной игры. 2.Круговая тренировочно тренировочной игры. 2.Круговая тренировочной для образование навыков приема мата с Совершенствование навыков приема мата с Соревповател учебная пра вышей вышей. 3. Изучебно тренировочно действиями в заните инпальяциями. Учебно тренировочно действиями в заните инпальяция вышей. 3. Учебно тренировочно действия в нападении. 2. Учебно подвиженых ире занагие и занатие с занатие с занатие с занатие и действий. 2. Изучение надвандами в данагие. 3. Учебно тренировочно действий. 2. Изучение надвандами в занагие. 3. Учебно тренировочно действий. 2. Изучение надвандами в тренировочно действий. 2. Изучения в нападении. 2. Учебно тренировочно действий. 2. Изучения нападении. 2. Учебно тренировочно действий. 2. Изучение индивидуальных атаптие с нападении. 2. Учебно тренировочно действий. 2. Изучение нападении и тренировочно действий. 2. Изучение нападении и тренировочно действий. 3. Изучение индивидивыным занатие и нападении и нападении и нападении и	52	1.Совершенствование техники нападающего удара	Учебно-	объяснение	1	
тиры и остафеты с элементами полейбола. 3. 1. Управления два окальения два окальния дв		и постановки блока.	тренировочно	нового		
1 Учребностветных действий, 2.Учебно- тренировочная игра игра индексовая и силовая работа на развитее точных диримово и вередач. 2.Учебно- тренировочная игра и вывай игра индексовая и силовая работа на развитее точных диримово и вередач. 2.Учебно- тренировочная игра савитие и вападасици. В предоставлять и выпадасици. В предоставлят			е занятие	материала		
ответных действий. 2. Учебно – тренировочная игра доватите сильных действий для после подбрасывания изащите		игры и эстафеты с элементами волейбола.				
54 П.Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и персаеч 2.Учебно-тренировочноя игра телегировочноя игра телегировочноя игра защите и нападении передатизми передатизму п	53	1. Упражнения для овладения навыками быстрых	Учебно-		1	
1. Пръежковая и сидовая работа на развитее точных присмов и передач. 2. Учебно-ренировочная игра тактическими действиями в защите и нападении действиями в защите и нападении действиями в защите и нападении действиями в действия в нападении действиями развитее сидовых качеств. 2. Учебно-тренировочной игра. 2. Круговая тренировочной праз. 2. Соверпенствование навыков защитных действий и действия в нападении досредством учебно-тренировочной игра. 2. Круговая тренировочно е зацятие сидовых качеств. 3. Изучение индивидуальных тактических лействий в защите. 3. Учебно-тренировочно действиями в защите. 3. Учебно-тренировочно действиями в защите и нападении. 2. Присметная и пра действиями в защите и нападении. 2. Присметная и действиями в защите и нападении. 3. Учебно-тренировочная игра. 3. Учебно действиями в защите и нападении. 3. Учебно-тренировочная игра. 3. Учебно действиями в защите и нападении. 3. Учебно-тренировочная игра. 3. Учебно действиями действий в защите. 3. Учебная игра. 3. Учебно действиями действий в защите. 3. Учебная игра. 3. Учебно-тренировочно действий и защите. 3. Учебная игра. 3. Учебно-тренировочно действий и защите. 3. Учебная игра. 3. Учебно-тренировочно действий в защите. 3. Учебная игра. 3. Учебно-тренировочно действий и защите. 3. Учебная игра. 3. Учебно-тренировочно действий и защите. 3. Учебная игра. 3. Учебно-тренировочно действий и защите. 3. Учебная игра. 3. Изучение индивидуальных дактических действий в нападении. 2. Учебно-тренировочная игра в полейбол с зацятие. 3. Учебно-тренировочная игра в полейбол с заданиями. 3. Учебно-тренировочно действия и нападении. 3. Учебно-тренировочно действий и защите. 3. Учебно		ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра	тренировочно			
развите и вападаении посредством учебнотренировочная игра вымый игра играмного и вашите и нападаении. Учебнотренировочная игра вымый игра играмного и вашите и нападаении посредством учебнотренировочная игра в тактическим действиям в защительных тактическим действиям в защительных тактических действий в защительных действий. В защительных действий в защительных действий. В торем действиями в защительных действий с дизучение индивидильных тактических действий в защительных действий с дизучение индивидильных тактических действий с дизучение индивидильных затичелях действий с дизучение индивидильных затичелях действий с дизучениельных действий с дизучениельных дизучениельных дизучениельных дизучениельных дизучениельных ди			е занятие			
приемов и передач 2. Учебно-тренировочная игра вывый штра 1 1 1 1 1 1 1 1 1	54	1. Прыжковая и силовая работа на развитее точных	Соревновател	учебная	1	
тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 56 1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебнотренировочной при действия в нападении посредством учебноменный и действия в нападении. 57 1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мача. 2. Совершенствование навыков приема мача сигзу и сверху с надением. 3. Изучение иливируальных тактических действий в защите. 58. П. Передачи мача сверху и свизу двумя руками в разные зоны сопервика. 2. Прием подачи. 3. Учебно-тренировочном и пре. 59. П. Передачи мача сверху и свизу двумя руками в разные зоны сопервика. 2. Прием подачи. 3. Учебно-тренировочная игра. 60. П. Прыжковая и силовая работа на, развитее точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебно-тренировочно подвижных игр с элементами волейбола. 61. П. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. 62. П. Учебно-тренировочная игра в посей физической подготовке. 2. Двухсение надивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебно-тренировочно с занятие 63. П. Контрольное испътание по общей физической подготовке. 2. Двухсение надивидуальных тактических действий в защите и защите и занятие 64. П. Гурнповые тактические действия в нападении. 2. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиями в защите и нападении. 2. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиями в защите и нападении. 2. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиями в защите и нападении. 2. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 2. Учебно-тренировочно с заданиями. 67. П. Упражнения для окладения навыками быстрых ответных действий, 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебно-тренировочно с заданиями. 67. П. Учебно-тренировочно с занатие с зана		приемов и передач. 2.Учебно-тренировочная игра	ьный	игра		
3 апшите и нападении. 2 апшите и нападении. 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1	55	1. Развитие силовых качеств. 2. Учебно-	Учебно-	объяснение	1	
1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебпотренировочной инры. 2. Круговая тренировачие с занятие развитие силовых качеств. 1. Проможней действия в нападении. 2. Учебнотренировочная игра. 1. Передачи мача сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Учебнотренировочная игра. 1. Тучебнотренировочная игра. 1. Тучебнотренировочна		тренировочная игра с тактическими действиями в	тренировочно	нового		
предествия в нападении посредством учебнотрегировочной итры. 2.Круговая тренирована и развитие силовых качеств. 1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование напанков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 1. Передачи мяча сверху и силовау двума руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Учебно тренировочная игра. 2. Прием подачи. 3.Учебно тренировочная игра. 3. Учебно-тренировочная игра. 4. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра в ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра в ответных действий в нападении. 2. Учебно-тренировочно е занятие в нападении. 3. Учебная игра в ответных действий в нападении. 4. Учебно-тренировочно е занятие в нападении. 5. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. 4. Учебно-тренировочно е занятие в нападении. 5. Учебная игра в ответных действий в нападении. 5. Учебно-тренировочно е занятие в занятие в занятие в нападении. 5. Учебно-тренировочно е занятие в занятие в занатие в занатие. 5. Изучения нанадении. 5. Учебно-тренировочно е занатие в		защите и нападении.	е занятие	материала.		
прействия в нападении посредством учебнотренировочной игры. 2.Круговая тренирова на развитие силовых качеств.	56	1. Совершенствование навыков защитных действий	Учебно-		1	
тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча синзу и сверху с паделение. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 58 1. Передачи мача сверху и снизу двума руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Учебно тренировочная игра. 1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 59 1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 60 1. Прыжковая и силовая работа на, развитее точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра с занятие 61 1. Развитие силовых качеств посредством учебно-подоижных игр с элементами волейбола. 62 1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий в защите. 3.Учебная игра в занятие 63 1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра. 64 1. Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно-тренировочно гаданиями. 65 1. Развитие силовых качеств. С.Учебно-тренировочно гаданиями. 66 1. Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочно газаниями. 67 1. Развитие силовых качеств. 2.Учебно гренировочно газаниями. 68 1. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке. 2. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 3. Учебно - тренировочно газаниями. 69 1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий в защите. 3. Учебная игра в волейбол с занятие упражнение индивидуальных тактическия действий в выпадении. 2. Учебно гренировочно газаниями. 69 1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных передач. 3. Учебно - тренировочно газании е занятие в занятие в занятие в занятие в занятие в занятие. 69 1. Упражнения для овладения на выыками быстрых ответных действий в защите. 3. Ичебно-тренировочно газания в волейбол с занятие в занятие в занятие в занятие в занятие в занятие. 69 1. У			тренировочно			
1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча синзу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических дибетвий в защите. 1. Предачи мяча сверху и синзу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Учебно тренировочная игра. 1. Учебно- тренировочная игра. 1. Учебно- тренировочная игра. 1. Прыжковая и силовая работа на, развитее точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебноя подвижных игра зашите. 3. Учебноя подвижных игра зашите. 3. Учебноя подвижных игра заментами в защите. 3. Учебноя подвижных игра заментами в зашите. 3. Учебноя подвижных игр с элементами волейбола. 1. Празвитие силовых качеств посредством подготовке. 2. Двухение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебноя игра ответных действий в защите. 3. Учебно подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра. 2. Учебно тренировочно заданиями. 64 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно тренировочная игра с тактическим действиям в защите и нападении. 2. Учебно тренировочная игра с тактическим действия в нападении. 2. Учебно тренировочно заданиями. 65 1. Развитие с инападения. 65 1. Развитие с инападения игра в волейбол с заданиями. 66 1. Гурпповые тактическим действия в нападении. 2. Учебно тренировочно заданиями. 67 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебно тренировочно с занятие с занятие с занятие ответных действий дая игра в волейбол с занятие ответных действий дая игра в волейбол с занятие ответных действий дая игра в волейбол с занятие с занятие ответных действий дая игра ответных действий дая игра в волейбол с занятие ответных действий дая игра в волейбол с занятие ответных действий дая игра ответных действий в вышками быстрых ответных действий дая игра ответных развите. 60 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1						
1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Соверниенствование навыков приема мяча индивидуальных тактических действий в защите. В 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Учебно—тренировочная игра. В 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Учебно—тренировочная игра. В 1. Прыжковая и силовая работа на, развитее точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра в анятие. В 1. Прыжковая и силовая работа на, развитее точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра в занятие в зан						
мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча сняз и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 1. Передачи мяча сверху и синзу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3. Учебно тренировочная игра. 1. Учебно-тренировочная игра. 1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. действий в защите и нападения и движения и движения в даматие и движения и движен	57		Соревновател	vчебная	1	
снизу и сверху с падением. З. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 1. Передачи мяча сверху и силзу двума руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. З.Учебно тренировочная игра. 1. Передачи мяча сверху и силзу двума руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. З.Учебно тренировочная игра. 2. Передачи мяча сверху и силзу двума руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. З.Учебно тренировочная игра. 3. П. Прыжковая и силовая работа на, развитее точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. З.Учебном подвижных игр с элементами волейбола. 3. П. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. 4. П. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. 5. П. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонияя контрольная игра. 5. П. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями. 5. П. Развитие силовых качеств. 2.Учебно. тренировочно в занятие. 5. П. Развитие силовых качеств. 2.Учебно. тренировочно в занятие. 5. П. Групповые тактическим действия в нападении. 2. Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями. 5. П. Групповые тактическим действия в нападении. 2. Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями. 5. П. Групповые тактическим действия в нападении. 2. Учебно — тренировочно в занятие. 5. Учебно — тренировочно в занятие. 5. П. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно — тренировочно в занятие. 5. Учебно — тренировочно в занятие. 5. П. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно — тренировочно в занятие. 5. Отбивание мяча черех сетку в непосредственной близости от ней, стоя на площадке и в прыжке. 2. Нападающий удар из защите. 3. Учебно тренировочно е занятие. 5. П. Готвание мяча черех сетку в непосредственной близости от ней, стоя на площадке и в прыжке. 2. Нападающий удар из он 4.3, 2 высокраственной быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных ответных действий. 2.			_	-	_	
1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Учебно тренировочная игра. 1				F		
1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Учебно тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 1. Прыжковая и силовая работа на, развитее точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра с занятие 2 занятие 3 чебно подвижных игр с элементами волейбола. 2 занятие 3 нормативы 1 правитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. 3 1. Контрольны тактических действий в защите. 3. Учебная игра 3 чебно тренировочно е занятие 4 пормативы 4						
разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Учебно — тренировочная игра. 59 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 60 1.Прыжковая и силовая работа на, развитее точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебном подвижных игр с элементами волейбола. 61 1.Развитее силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. 62 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебном подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра. 63 1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра. 64 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно— тренировочноя игра в волейбол с заданиями. 65 1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно— тренировочно заданиями. 66 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно— тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 2.Учебно— тренировочная игра в волейбол с заданиями. 2.Учебно— тренировочно е заитие упражнение упражнение упражнение упражнение упражнение с заитие в заитие. 3.Учебно— тренировочно е заитие. 3.Учебно— тренировочно е заитие в заитие. 3.Учебно— тренировочно е заитие. 3.	58	•	Соревновател	Vчебная	1	
1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 1	50		_		1	
59 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. Учебно-тренировочно с занятие 1 60 1.Прыжковая и силовая работа на, развитее точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра подвижных игр с элементами волейбола. Учебно-тренировочно с занятие контрольны 1 61 1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. Учебно-тренировочно с занятие контрольны 1 62 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра тактических действий в защите. 3.Учебная игра тактические действия в нападении. 2.Учебно-тренировочно с занятие Учебно-тренировочно с занятие 64 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочно с занятие контрольно е задание е задание е задание е задание е задание е занятие 66 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочно дащите и нападении. 2.Учебно – тренировочно е занятие Учебно-тренировочно е занятие контрольно е задание е задание е задание е задание е задание е занятие 67 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий в защите. 3.Учебная игра в волейол с заданиями. Учебно-тренировочно е занятие 68 1.Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на лющами. передач. 3. Учебно тренировочно е занятие Учебно-тренировочно е		· ·	DIIDIN	in pu		
действиями в защите и нападении. Тренировочно е занятие Трениров	59		Vueñno-		1	
1. Прыжковая и силовая работа на, развитее точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра в данятие издивидуальных тактических действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебно- тренировочно е занятие в данятие в данатие в	3)				1	
1. Прыжковая и силовая работа на, развитее точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебно-подвижных игр с элементами волейбола.		денетвилми в защите и нападении.				
приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебноя подвижных игр с элементами волейбола. 1. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. 2. 1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра 3. 1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра. 4. 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно тренировочное занятие 4. 1. Развитие силовых качеств. 2. Учебно тренировочное занятие 5. 1. Развитие силовых качеств. 2. Учебно тренировочное занятие 5. 1. Развитие силовых качеств. 2. Учебно тренировочное занятие 6. 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 2. Учебно тренировочная игра в волейбол с занятие 6. 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно тренировочное занятие 6. 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно тренировочное занятие 6. 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно тренировочное занятие 6. 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно тренировочное занятие 6. 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно тренировочное занятие 6. 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно тренировочное занятие 6. 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно тренировочное занятие 6. 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно тренировочное занятие 6. 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно тренировочное занятие 6. 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно тренировочное занятие 6. 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно тренировочное занятие 6. 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно тренировочное занятие 6. 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно тренировочное занятие 6. 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно тренир	60	1 Примусорая и сипорая работа на разритее тонних			1	
1	00				1	
1. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.						
ПОДВИЖНЫХ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА. ТРЕНИРОВОЧНО В ЗАНЯТИЕ ПОРМАТИВЫ ПОТВИТЬЕНИЕ ПОРМАТИВЫ ПОТВИТЬЕНИЕ ПОТВИЖНЕНИЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ НАВЫКАМИ БЫСТРЫХ ОТВЕТНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ. З. Учебная игра 1 ТРЕНИРОВОЧНО В ЗАЛЯТИЕ 1 ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА С ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В НАПАДЕНИИ. 2.Учебно — ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА С ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В НАПАДЕНИИ. 2.Учебно — ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА С ТАКТИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ В ЗАЩИТЕ И НАПАДЕНИИ. 2.Учебно — ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА С ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В НАПАДЕНИИ. 2.Учебно — ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА С ТЕМЕНОВНЫМ В ЗАПАТИЕ. З.Учебно — ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА В ВОЛЕЙСТВИЙ В ЗАПИТЕ. З.Учебноя ИГРА В ЗАПЯТИЕ 3 ТРЕНИРОВОЧНО В ЗАПЯТИЕ	<i>C</i> 1	*		***************************************	1	
62 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий в защите. З.Учебная игра 1 1 2. 1 1 1 1 1 1 1 1 1	01	2 · ·		_	1	
1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра 1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра. 1. Трупповые тактические действия в нападении. 2. Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями. 2. Учебно — тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 2. Учебно — тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 2. Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями. 3. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями. 4. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями. 5. Гупражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра в занятие 5. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. 2. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 3. Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями. 5. Учебно — тренировочно е занятие 5. Гупражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных нередач. 3. Учебно — тренировочно е занятие 5. Гупражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных нередач. 3. Учебно — тренировочно е занятие 5. Гупражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных нередач. 3. Учебно — тренировочно е занятие 5. Гупражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных нередач. 3. Учебно — тренировочно е занятие 5. Гупражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных ньый игра 5. Гупражнения 5. Г		подвижных игр с элементами воленоола.				
ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра 1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра. 53 1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра. 54 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно — тренировочное занятие 55 1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно — тренировочное занятие 56 1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно — тренировочное защите и нападении. 2.Учебно — тренировочное защите и нападении. 2.Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями. 56 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно — тренировочное занятие — тренировочное занятие — тренировочное занятие — тренировочное е занятие — тренировочное е занятие — тренировочное е занятие — тренировочное — тренировочное е занятие — тренировочное — занятие — тренировочное — тренировочное — занятие — тренировочное — тренировочное — занятие — тренировочное — тренировочное — тренировочное — занятие — тренировочное — тренировочное — тренировочное — тренировочное — тренировочное — занятие — тренировочное — трени	(2)	1 V		нормативы	1	
63 1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра. Учебнотренировочно е занятие 64 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебно — тренировочно е занятие 65 1.Развитие силовых качеств. 2.Учебнотренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 2.Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебно — Контрольно е задание е занятие 66 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно — тренировочно заданиями. Учебно — тренировочно е занятие 67 1.Упражнения для овладения навыками быстрых тактических действий в защите. 3.Учебная игра в прыжке. 2. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 3. Учебно — тренировочно е занятие Учебно — тренировочно е занятие 68 1.Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. 2. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 3. Учебно — тренировочно е занятие Учебно — тренировочно е занятие 69 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных ответных действий. 2. Изучение индивидуальных ный игра Соревновател учебная игра	02				1	
1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра. 1						
Подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра. Тренировочно е занятие Сучебно		*				
64	63				1	
1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями. 2. Учебнотренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 2. Учебно — тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 2. Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями. 3 даниями. 4 даниями. 5 даниями. 5 даниями. 5 даниями в защите. 3. Учебно — тренировочная игра в волейбол с занятие 5 данатие 5		подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.				
2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. 65 1.Развитие силовых качеств. 2.Учебнотренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 66 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. 67 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий в защите. 3.Учебная игра облизости от неё, стоя на площадке и в прыжке. 2. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. 68 1.Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. 2. Тренировочно е занятие Волейбол с заданиями. 69 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных ньый игра		4.5				
3аданиями. с занятие Соревновател Соревнов	64				1	
1. Развитие силовых качеств. 2. Учебнотренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями. 1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий в защите. 3. Учебная игра 1. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. 2. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 3. Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями. 1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных передач. 3. Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями. 2. Учебная игра 3. Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями. 3. Учебная игра в волейбол с заданиями. 4. Учебная игра 5. Оревновател ответных действий. 2. Изучение индивидуальных 5. Изучение						
тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 66 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. 67 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий в защите. 3.Учебная игра в олейбол с тренировочно е занятие 68 1.Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. 2. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. 69 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных ответных ответных ответных ответных ответных ответных ответн						
Защите и нападении. е занятие	65			-	1	
66 1.Групповые тактические действия в нападении. Учебно- Контрольно 1 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. тренировочно е занятие 1 67 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра Учебно- 1 68 1.Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.2. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебно- 1 69 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных Соревновател ьный Учебная игра		1 1		е задание		
2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. тренировочно е занятие е занятие 67 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра Учебно- тренировочно е занятие 1 68 1.Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.2. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебно- тренировочно е занятие 1 69 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных Соревновател ьный Учебная игра 1						
3аданиями. е занятие упражнение 67 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра 1 1 1 1 1 1 1 1 1	66			Контрольно	1	
67 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра Учебнотренировочно е занятие 1 68 1.Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.2. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. е занятие 1 69 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных Соревновател учебная игра 1				e		
ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра 1.Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.2. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. 3.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. 4.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных ьный игра				упражнение		
тактических действий в защите. 3.Учебная игра е занятие 1.Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.2. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. 2. Изучение индивидуальных соревновател ответных действий. 2. Изучение индивидуальных ьный игра	67		Учебно-		1	
68 1.Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.2. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Тренировочно е занятие 69 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных Соревновател ьный игра Учебная игра						
близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.2. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. 69 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных ьный игра		*	е занятие			
Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. 69 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных ьный игра	68		Учебно-		1	
передач. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. 69 1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных ьный игра			тренировочно			
передач. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. 69 1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных ьный игра		Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних	е занятие			
волейбол с заданиями. 69 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных ьный игра						
69 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных ьный игра						
ответных действий. 2. Изучение индивидуальных ьный игра	69		Соревновател	Учебная	1	
			-			
тактических действий в защите. 3.Учебная игра						

70	1.Прыжковая и силовая работа на, развитее точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра 1.Совершенствование техники нападающего удара	Соревновател ьный Учебно-	Учебная игра	1	
	и постановки блока. 2. Двухсторонняя игра в волейбол. 3. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	тренировочно е занятие			
72	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Учебно – тренировочная игра	Учебно- тренировочно е занятие	Контрольн ые нормативы по ОФП	1	
73	1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра	Учебно- тренировочно е занятие		1	
74	1. Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2. Приемы и передачи мяча. 3. Учебная игра	Учебно- тренировочно е занятие	Контрольно е упражнение	1	
75	1.Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.2. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Учебно- тренировочно е занятие		1	
76	1.Итоговое занятие. 2.Двухсторонняя игра	Учебно- тренировочно е занятие	Контрольн ые нормативы	1	

Календарно-тематическое планирование Первый год (мальчики)

		Форма	Форма	Кол-во	да	та
No		занятия	контроля	часов	план	факт
	Тема занятия				1111111	4
1	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным	Учебнотрени	Беседа	1		
_	играм.2. Перемещения и стойка волейболиста. 3.	ровочное	Восоди	-		
	Передача мяча двумя руками сверху.	занятие				
2	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3.	Соревновател	Учебная	1		
	Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные	ьный		1		
	игры с элементами волейбола.	рири	игра			
3	1. Развитие быстроты перемещения.2. Прием и	Учебно-	Беседа	1		
3	передача мяча снизу двумя руками. Подвижные	тренировочно	Всседа	1		
	игры с элементами волейбола.	е занятие				
4			14	1		
4	1. ОФП. 2.Передеача мяча сверху двумя руками в	Учебно-	Инструктор	1		
	средней и низкой стойках и после перемещения.	тренировочно	ская и			
	3.Подвижные игры и эстафеты.	е занятие	судейская			
_	1.17	П	практика.	4		
5	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками	Практическое	Товарищеск	1		
	после перемещений. 2. Техника приема и передачи		ая игра			
	мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с					
	элементами волейбола.					
6	1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками	Учебно-	объяснение	1		
	снизу. 3. Ознакомление с основными правилами	тренировочно	нового			
	игры в волейбол.	е занятие	материала			
7	1. Совершенствование навыков приема и передачи	Учебно-	беседа	1		
	мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП.	тренировочно				
	Подвижные игры с элементами волейбола.	е занятие				
8	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2.	Учебно-		1		
	Совершенствование навыков приема и передачи	тренировочно				
	мяча сверху и снизу двумя руками. З. Введение в	е занятие				
	начальные игровые ситуации.					
9	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2.	Практическое		1		
	Совершенствование навыков приема и передачи					
	мяча сверху двумя руками. З. Введение в начальные					
	игровые ситуации.					
10	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование	Соревновател	Учебная	1		
	навыков приема и передачи мяча сверху и снизу	ьный	игра			
	двумя руками. ЗПодвижные игры с элементами					
	волейбола.					
11	1. Развитие быстроты и прыгучести 2.	Учебно-		1		
	Совершенствование навыков приема и передачи	тренировочно				
	мяча сверху и снизу двумя руками. З. Нижняя	е занятие				
	прямая подача.					
12	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование	Учебно-		1		
	навыков приема и передачи мяча сверху и снизу	тренировочно				
	двумя руками. З. Совершенствование навыков	е занятие				
	нижней прямой подачи мяча.					
13	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной	Учебно-	объяснение	1		
	ловкости и тренировка управления мячом.	тренировочно	нового			
	3.Введение в начальные игровые ситуации.	е занятие	материала			
	C.222Actine D na imibilité in pobble eni judini.	- Julianie	ar op nana	1		l

		1			
14	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча	Учебно-		1	
14	сверху двумя руками, над собой — на месте и после	тренировочно		1	
	перемещения различными способами. 3. Введение в	е занятие			
	начальные игровые ситуации.				
15	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча	Учебно-	Инструктор	1	
	сверху двумя руками, над собой – на месте и после	тренировочно	ская и		
	перемещения различными способами. ЗПодвижные	е занятие	судейская		
	игры и эстафеты.		практика		
16	1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу	Учебно-		1	
	двумя руками в различных сочетаниях. 2.Нижняя	тренировочно			
17	прямая подача. 3.ОФП.	е занятие		1	
17	1.Передача мяча двумя руками сверху на месте	Учебно-		1	
	через сетку. 2.Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	тренировочно е занятие			
18	1.Передача мяча над собой. 2.Передача мяча двумя	Соревновател	Учебная	1	
10	сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами	ьный	игра	1	
	волейбола.	БПБИ	тра		
19	1.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой –	Учебно-		1	
	на месте и после перемещения различными	тренировочно			
	способами. 2. Введение в начальные игровые	е занятие			
	ситуации. 3.Игра «Пионербол» с элементами				
	волейбола.				
20	1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с	Учебно-		1	
	перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра	тренировочно			
21	«Пионербол» с элементами волейбола	е занятие	TT	4	
21	1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя	Учебно-	Инструктор	1	
	прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	тренировочно	ская и		
	волеиоола.	е занятие	судейская практика		
22	1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через	Учебно-	практика	1	
22	сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача.	тренировочно		1	
	3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	е занятие			
23	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в	Учебно-		1	
	разные зоны соперника. 2.Прием подачи.	тренировочно			
	3.Введение в начальные игровые ситуации.	е занятие			
24	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в	Учебно-	Инструктор	1	
	разные зоны соперника. 2.Прием подачи.	тренировочно	ская и		
	3.Введение в начальные игровые ситуации.	е занятие	судейская		
	4.77		практика	-	
25	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в	Учебно-		1	
	разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	тренировочно			
26	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача	е занятие Учебно-		1	
20	по указанным зонам. 3.ОФП.	тренировочно		1	
	по указанным зонам. 3.0ФП.	е занятие			
27	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача	Учебно-		1	
	по указанным зонам. 3.Эстафеты.	тренировочно		•	
	,	е занятие			
28	1. Развитие силовой выносливости. 2. Прием и	Учебно-	объяснение	1	
	передача мяча. 3. Нижняя прямая подача по	тренировочно	нового		
	указанным зонам.	е занятие	материала		
29	1. Развитие скорости 2. Прием и передача мяча.	Учебно-		1	
	3. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	тренировочно			
20	100	е занятие	TI	4	
30	1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием	Учебно-	Инструктор	1	
	подачи. З.Нижняя прямая подача по указанным	тренировочно	ская и		
	зонам.	е занятие	судейская		
			практика		

31	1. Обучение защитным действиям. 2.	Учебно-		1	
	Совершенствование навыков нижней подачи.	тренировочно		1	
	3.Учебная игра	е занятие			
32	1.Защитные действия. 2. Подводящие упражнения	Соревновател	Учебная	1	
	для нападающих действий. 3.Учебная игра.	ьный	игра		
33	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания	Учебно-		1	
	мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча	тренировочно			
	снизу и сверху с падением. З. Изучение	е занятие			
	индивидуальных тактических действий в защите.				
34	1. Развитие прыгучести. 2.Прямой нападающий	Учебно-	объяснение	1	
	удар после подбрасывания мяча.	тренировочно	нового		
	3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и	е занятие	материала		
25	сверху с падением.	X/ C		1	
35	1. Прямой нападающий удар. 2.	Учебно-		1	
	Совершенствование навыков приема мяча снизу и	тренировочно			
	сверху с падением. З. Изучение индивидуальных	е занятие			
36	тактических действий в защите.	Учебно-		1	
30	1. Прямой нападающий удар. 2.Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения.			1	
	передачи мяча после перемещении и падения. 3. Учебная игра	тренировочно е занятие			
37	1.Контрольное испытание по общей физической	Учебно-		1	
31	подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.	тренировочно		1	
	подготовке. 2.двухетороннях контрольная игра.	е занятие			
38	1. Развитие специальной ловкости. 2. Упражнения	Соревновател	Учебная	1	
36	для обучения блокированию. 3.Учебная игра	ьный	игра	1	
39	1. Нападающий удар по неподвижному мячу.	Учебно-	тра	1	
37	2.Упражнения для обучения блокированию. 3.	тренировочно		1	
	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	е занятие			
40	1.Прямой нападающий удар. 2.Одиночное	Соревновател	Учебная	1	
	блокирование. 3.Учебно – тренировочная игра.	ьный	игра	-	
41	1. Развитие прыгучести .2. Обучение	Учебно-		1	
	индивидуальным и групповым тактическим	тренировочно			
	действиям в нападении. 3.Учебно – тренировочная	е занятие			
	игра.				
42	1.Совершенствование нападающего удара и приёма	Учебно-	Инструктор	1	
	мяча снизу. 2.Одиночное блокирование.	тренировочно	ская и		
	3. Двухсторонняя игра.	е занятие	судейская		
			практика		
43	1.Совершенствование нападающего удара и приёма	Учебно-		1	
	мяча снизу. 2.Одиночное блокирование.	тренировочно			
	3. Двухсторонняя игра.	е занятие			
44	1. Совершенствование навыков блокирования. 2.	Соревновател	Учебная	1	
	Совершенствование навыка прямого нападающего	ьный	игра		
	удара. З. Обучение индивидуальным и групповым				
4.5	тактическим действиям в нападении.	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \			
45	1. Упражнения для овладения навыками быстрых	Учебно-		1	
	ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра	тренировочно			
4.5	1040 20	е занятие	X		
46	1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных	Соревновател	Учебная		
47	действий. 3.Учебная игра	ьный	игра		
47	1.Круговая тренировка на развитие силовых	Учебно-	объяснение		
	качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра	тренировочно	НОВОГО		
10	1 Deapwey and and the work of the second sec	е занятие Учебно-	материала	1	
48	1. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		объяснение	1	
	подвижных игр с элементами воленоола.	тренировочно е занятие	НОВОГО		
49	1. Совершенствование навыков защитных действий	Соревновател	материала. учебная	1	
1 7	и действия в нападении посредством учебно-	ьная	учеоная игра	1	
	тренировочной игры. 2. Круговая тренировка на	ыпал	m pa		
	развитие силовых качеств.				
1	F	Í.	Ĭ.	1	

L ()	1 C	V		1	1
50	1. Совершенствование навыков защитных действий.	Учебно-		1	
	2. Совершенствование техники нижней прямой	тренировочно			
	подачи. 3. Обучение командным тактическим	е занятие			
<i>E</i> 1	действиям в нападении.	Учебно-		1	
51	1.Эстафеты с различными видами спортивных игр.			1	
	2. Совершенствование прямого нападающего удара.	тренировочно			
52	3. Развитие прыгучести	е занятие Учебно-	объяснение	1	
32	1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.			1	
	2. Двухсторонняя игра в волейбол. 3. Подвижные	тренировочно е занятие	НОВОГО		
	игры и эстафеты с элементами волейбола.	Сзанятис	материала		
53	1.Упражнения для овладения навыками быстрых	Учебно-		1	
33	ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра	тренировочно		1	
	тренирово нал пери	е занятие			
54	1.Прыжковая и силовая работа на развитее точных	Соревновател	учебная	1	
51	приемов и передач. 2.Учебно-тренировочная игра	ьный	игра	•	
55	1. Развитие силовых качеств. 2. Учебно-	Учебно-	объяснение	1	
	тренировочная игра с тактическими действиями в	тренировочно	нового	•	
	защите и нападении.	е занятие	материала.		
56	1. Совершенствование навыков защитных действий	Учебно-		1	
50	и действия в нападении посредством учебно-	тренировочно		1	
	тренировочной игры. 2. Круговая тренировка на	е занятие			
	развитие силовых качеств.	C SullyThe			
57	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания	Соревновател	учебная	1	
57	мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча	ьный	игра	•	
	снизу и сверху с падением. З. Изучение	2	p.u		
	индивидуальных тактических действий в защите.				
58	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в	Соревновател	Учебная	1	
•	разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Учебно	ьный	игра	-	
	– тренировочная игра.		F		
59	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими	Учебно-		1	
	действиями в защите и нападении.	тренировочно			
		е занятие			
60	1.Прыжковая и силовая работа на, развитее точных	Учебно-		1	
	приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных	тренировочно			
	тактических действий в защите. З.Учебная игра	е занятие			
61	1. Развитие силовых качеств посредством	Учебно-	контрольны	1	
	подвижных игр с элементами волейбола.	тренировочно	e		
		е занятие	нормативы		
62	1. Упражнения для овладения навыками быстрых	Учебно-		1	
	ответных действий. 2. Изучение индивидуальных	тренировочно			
	тактических действий в защите. 3.Учебная игра	е занятие			
63	1.Контрольное испытание по общей физической	Учебно-		1	
	подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.	тренировочно			
		е занятие			
64	1. Групповые тактические действия в нападении.	Учебно-		1	
	2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с	тренировочно			
	заданиями.	е занятие			
65	1. Развитие силовых качеств. 2. Учебно-	Учебно-	Контрольно	1	
	тренировочная игра с тактическими действиями в	тренировочно	е задание		
	защите и нападении.	е занятие	T.C.		
66	1. Групповые тактические действия в нападении.	Учебно-	Контрольно	1	
	2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с	тренировочно	e		
<i>C</i> 7	заданиями.	е занятие	упражнение	- 1	
67	1.Упражнения для овладения навыками быстрых	Учебно-		1	
	ответных действий. 2. Изучение индивидуальных	тренировочно			
C D	тактических действий в защите. 3.Учебная игра	е занятие		1	-
68	1.Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.2.	Учебно-		1	
	голизости от нее стоя на плошалке и в прыжке 2	тренировочно	1		1
			1		
	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних	е занятие			

69	1. Упражнения для овладения навыками быстрых	Соревновател	Учебная	1	
09	ответных действий. 2. Изучение индивидуальных	ьный		1	
	тактических действий в защите. 3.Учебная игра	ьныи	игра		
70	*	C	V	1	
70	1. Прыжковая и силовая работа на, развитее	Соревновател	Учебная	1	
	точных приемов и передач. 2. Изучение	ьный	игра		
	индивидуальных тактических действий в защите.				
	3.Учебная игра				
71	1.Совершенствование техники нападающего удара	Учебно-		1	
	и постановки блока.	тренировочно			
	2. Двухсторонняя игра в волейбол. 3. Подвижные	е занятие			
	игры и эстафеты с элементами волейбола.				
72	1. Упражнения для овладения навыками быстрых	Учебно-	Контрольн	1	
	ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра	тренировочно	ые		
		е занятие	нормативы		
			по ОФП		
73	1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных	Учебно-		1	
	действий. 3.Учебная игра	тренировочно			
	_	е занятие			
74	1. Круговая тренировка на развитие силовых	Учебно-	Контрольно	1	
	качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра	тренировочно	e		
		е занятие	упражнение		
75	1.Отбивание мяча через сетку в непосредственной	Учебно-	, <u>1</u>	1	
	близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.2.	тренировочно			
	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних	е занятие			
	передач. 3. Учебно – тренировочная игра в	- Suimine			
	волейбол с заданиями.				
76	1.Итоговое занятие. 2.Двухсторонняя игра	Учебно-	Контрольн	1	
, ,	Tittle obet suintile. Light repelling in pu	тренировочно	ые	•	
		е занятие	нормативы		
		С Запятис	пормативы		

Календарно-тематическое планирование Второй год (девушки)

№	Тема занятия	Форма	Форма контроля	Кол-	да	та
п\п		занятия		во	план	факт
1	Т.Б и правила поведения в спортзале секции «Волейбол». Основы судейской терминологии. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра	Учебно- тренировочное занятие	Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
2	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу Индивидуальные упражнения с мячом. Учебная игра	Соревнователь ный	Экспертная оценка исполнения.	1		
3	Командные действия в защите и нападение. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
4	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты . Учебная игра	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
5	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Верхняя передача мяча назад за голову.	Практическое	Экспертная оценка исполнения.	1		
6	Командные действия в защите и нападение. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
7	Индивидуальные упражнения с мячом. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
8	Повторение нижнего приема. Нападающий удар. Подача мяча через сетку. Учебнотренировочная игра	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1		
9	Учебная игра. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий	Практическое	Фиксирование результатов	1		
10	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Комбинированная эстафета.	Соревнователь ный	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
11	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
12	Групповые действия в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
13	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты с мячом. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
14	Нижний прием мяча в падении . Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		

15	Групповые действия в защите. Учебная игра	Учебно- тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1	
16	Индивидуальные упражнения на развитие координации Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
17	Развитие силы в круговой тренировке Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
18	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	Соревнователь ный	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1	
19	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
20	Нижний прием мяча в падении Индивидуальные упражнения с мячом. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
21	Групповые действия в защите Сочетание технических приемов. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1	
22	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Сочетание технических приемов. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
23	Верхняя передача мяча назад за голову. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
24	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1	
25	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Верхняя передача мяча назад за голову. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.	1	
26	Верхняя передача мяча назад за голову. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
27	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра	Учебно- тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1	
28	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Сочетание технических приемов Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
29	Повторение одиночного блокирования. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
30	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	

			Фиксирование результатов		
31	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Индивидуальные упражнения с мячом. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
32	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение группового блокирования. Учебная игра.	Соревнователь ный	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
33	Личная система защиты. Групповые действия в защите. Учебная игра	Учебно- тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1	
34	Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Индивидуальные упражнения на развитие координации. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1	
35	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу Сочетание технических приемов. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
36	Групповые действия в защите . Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1	
37	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
38	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Учебная игра.	Соревнователь ный	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1	
39	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Учебная игра.	Соревнователь ный	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1	
40	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1	
41	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
42	Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
43	Индивидуальные упражнения с мячом. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие й	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
44	Учебная игра с заданием.	Соревнователь ный	Фиксирование результатов	1	
45	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	Соревнователь ный	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1	

46	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1	
47	Групповые действия в защите. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
48	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	Соревнователь ная		1	
49	Групповые действия в защите. Прием далеко летящего мяча. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие		1	
50	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра	Учебно- тренировочное занятие	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.	1	
51	Повторение групповых тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
52	Комплексное упражнение. Индивидуальные упражнения на развитие координации. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
53	Применение изученных способов, передач, в зависимости от ситуации на площадке Учебная игра.	Соревнователь ный	Экспертная оценка исполнения.	1	
54	Групповые действия в защите Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие		1	
55	Сочетание технических приемов. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1	
56	Сочетание технических приемов. Индивидуальные упражнения на развитие координации. Учебная игра.	Соревнователь ный	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
57	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Учебная игра.	Соревнователь ный	Экспертная оценка исполнения.	1	
58	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара; Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
59	Подача мяча:- верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1	
60	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара 2 10 по ходу в зонах 4,3,2. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
61	Индивидуальные упражнения на развитие координации и ловкости. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1	

62	Подача мяча: - верхняя прямая. Прием мяча: а) снизу двумя руками; Групповые действия в защите. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1	
63	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
64	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Фронтальный опрос.	1	
65	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Повторение одиночного блокирования. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
66	Подача мяча: - верхняя прямая. Прием мяча: а) снизу двумя руками. Учебная игра. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1	
67	Индивидуальные упражнения с мячом. Подача мяча: - верхняя прямая. Прием мяча: а) снизу двумя руками. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
68	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Учебная игра.	Соревнователь ный	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
69	Прием мяча: а) снизу двумя руками; б) прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. Учебная игра.	Соревнователь ный	Фиксирование результатов	1	
70	Сочетание технических приемов Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1	
71	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1	
72	Верхняя передача мяча назад за голову. Прием мяча: а) снизу двумя руками; б) прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
73	Индивидуальные упражнения с мячом. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1	
74	Круговая тренировка на развитие силы. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
75	Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1	
76	Сочетание технических приемов. Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	

Календарно-тематическое планирование Второй год (юноши)

№	Тема занятия	Форма	Форма контроля	Кол-	да	тя
п/п	TOMA SAIMTIM	занятия	т орми контроля	В0	план	факт
1	Т.Б и правила поведения в спортзале секции «Волейбол». Основы судейской терминологии. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра	Учебно- тренировочное занятие	Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения.	1	1101111	gun
2	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу Индивидуальные упражнения с мячом. Учебная игра	Соревнователь ный	Экспертная оценка исполнения.	1		
3	Командные действия в защите и нападение. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
4	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты . Учебная игра	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
5	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Верхняя передача мяча назад за голову.	Практическое	Экспертная оценка исполнения.	1		
6	Командные действия в защите и нападение. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
7	Индивидуальные упражнения с мячом. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
8	Повторение нижнего приема. Нападающий удар. Подача мяча через сетку. Учебнотренировочная игра	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1		
9	Учебная игра. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий	Практическое	Фиксирование результатов	1		
10	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Комбинированная эстафета.	Соревнователь ный	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
11	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
12	Групповые действия в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
13	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты с мячом. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
14	Нижний прием мяча в падении . Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		

15	Групповые действия в защите. Учебная игра	Учебно- тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1	
16	Индивидуальные упражнения на развитие координации Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
17	Развитие силы в круговой тренировке Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
18	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	Соревнователь ный	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1	
19	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
20	Нижний прием мяча в падении Индивидуальные упражнения с мячом. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
21	Групповые действия в защите Сочетание технических приемов. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1	
22	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Сочетание технических приемов. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
23	Верхняя передача мяча назад за голову. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
24	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1	
25	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Верхняя передача мяча назад за голову. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.	1	
26	Верхняя передача мяча назад за голову. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
27	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра	Учебно- тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1	
28	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Сочетание технических приемов Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
29	Повторение одиночного блокирования. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
30	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	

			Фиксирование результатов		
31	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Индивидуальные упражнения с мячом. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
32	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение группового блокирования. Учебная игра.	Соревнователь ный	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
33	Личная система защиты. Групповые действия в защите. Учебная игра	Учебно- тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1	
34	Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Индивидуальные упражнения на развитие координации. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1	
35	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу Сочетание технических приемов. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
36	Групповые действия в защите . Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1	
37	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
38	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Учебная игра.	Соревнователь ный	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1	
39	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Учебная игра.	Соревнователь ный	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1	
40	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1	
41	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
42	Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
43	Индивидуальные упражнения с мячом. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие й	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
44	Учебная игра с заданием.	Соревнователь ный	Фиксирование результатов	1	
45	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	Соревнователь ный	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1	

46	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1	
47	Групповые действия в защите. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
48	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	Соревнователь ная		1	
49	Групповые действия в защите. Прием далеко летящего мяча. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие		1	
50	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра	Учебно- тренировочное занятие	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.	1	
51	Повторение групповых тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
52	Комплексное упражнение. Индивидуальные упражнения на развитие координации. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
53	Применение изученных способов, передач, в зависимости от ситуации на площадке Учебная игра.	Соревнователь ный	Экспертная оценка исполнения.	1	
54	Групповые действия в защите Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие		1	
55	Сочетание технических приемов. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1	
56	Сочетание технических приемов. Индивидуальные упражнения на развитие координации. Учебная игра.	Соревнователь ный	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
57	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Учебная игра.	Соревнователь ный	Экспертная оценка исполнения.	1	
58	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара; Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
59	Подача мяча:- верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1	
60	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара 2 10 по ходу в зонах 4,3,2. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
61	Индивидуальные упражнения на развитие координации и ловкости. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1	

62	Подача мяча: - верхняя прямая. Прием мяча: а) снизу двумя руками; Групповые действия в защите. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1	
63	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
64	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Фронтальный опрос.	1	
65	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Повторение одиночного блокирования. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
66	Подача мяча: - верхняя прямая. Прием мяча: а) снизу двумя руками. Учебная игра. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1	
67	Индивидуальные упражнения с мячом. Подача мяча: - верхняя прямая. Прием мяча: а) снизу двумя руками. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	
68	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Учебная игра.	Соревнователь ный	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
69	Прием мяча: а) снизу двумя руками; б) прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. Учебная игра.	Соревнователь ный	Фиксирование результатов	1	
70	Сочетание технических приемов Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1	
71	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1	
72	Верхняя передача мяча назад за голову. Прием мяча: а) снизу двумя руками; б) прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
73	Индивидуальные упражнения с мячом. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1	
74	Круговая тренировка на развитие силы. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1	
75	Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1	
76	Сочетание технических приемов. Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. Учебная игра.	Учебно- тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1	

Литература Основная:

- 1.Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. М.: Терра-Спорт, 2005(Правила соревнований)
- 2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. –Омск:СибГАФК,2002 Дополнительная:
- 3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. М.: Физкультура и спорт, 1962
- 4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе М.: Просвещение, 1974
- 5. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. Минск: Нар.асвета,1981
- 6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. М.: Просвещение, 1989.
- 7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1967
- 8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. М.- 1961.
- 9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М.: Физкультура и спорт, 1978
- 10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. М.: Физкультура и спорт,1965.
- 11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.— Омск.: Ом ГТУ, 1994.
- 12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт,1988.
- 13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. Минск: Высшая школа, 1972
- 14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич материалы. М., 1962.
- 15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. М.: Физкультура и спорт, 1968
- 16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт, 1979.
- 17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие Нижневартовск, 2001.