

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 с углублённым изучением отдельных предметов» г. Реутов
143968, Московская обл., г. Реутов, Победы, д. 32; т/ф: 8(495) 528-03-73;
school2reut@mail.ru

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
«07» апреля 2021 г.

Директор МБОУ «СОШ №2»
/Н.Е. Головина/
Приказ № 12 от 07.04.2021 г.
«07»



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Клуб юных волейболистов»**

Направление внеурочной деятельности: спортивно - оздоровительная

Учебный год: 2021/2022

Возраст обучающихся: 11 - 17 лет

Количество часов по учебному плану: в неделю 2, за год 74

Срок реализации программы – 2 года

Автор - составитель:
Резяпкин Д.А.

Реутов,

2021

Пояснительная записка

Основу спортивно – оздоровительного направления дополнительного образования в школе составляет организация школьной спортивной секции.

Рабочая программа секции «Клуб юных волейболистов» спортивно-оздоровительной направленности для обучающихся 6-11 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу- выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель занятий: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задача занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;

- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на 144 часа (занятия 2 раза в неделю по 45 мин).

Адресат программы: учащиеся в возрасте 12-17 лет.

Подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям. Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подтвержден влиянию группы, ее ценностей; у него возникает большое беспокойство, если подвергается опасности его популярность среди сверстников.

Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную значимость.

Ситуация развития подростка (биологические, психические, личностно-характерологические особенности подростка) предполагает кризисы, конфликты, трудности адаптации к социальной среде. Подросток, не сумевший благополучно преодолеть новый этап становления своего психо-социального развития, отклонившийся в своем развитии и поведении от общепринятой нормы, получает статус «трудного». В первую очередь это относится к подросткам с асоциальным поведением. Факторами риска здесь являются: физическая ослабленность, особенности развития характера, отсутствие коммуникативных навыков, эмоциональная незрелость, неблагоприятное внешне-социальное окружение.

Посещение секции «Клуб юных волейболистов» помогает подростку укрепить свое физическое состояние, проявить свои физические способности, что позволяет ему самоутвердиться в коллективе, доказать свою состоятельность. Кроме этого, волейбол является командной игрой, в процессе игры, ребята общаются, приобретая новых друзей, что активизирует их социальную активность, расширяет круг их интересов.

Новизна программы:

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа секции «Клуб юных волейболистов» по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер. В процессе игры ребята проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Объём и срок освоения программы

Объём – 144 часа, срок освоения – 2 года

Форма обучения

Применяется очная форма обучения в соответствии с Законом № 273-ФЗ, гл.2, ст. 17, п. 2 [8].

Особенности организации образовательного процесса

Основу спортивной секции «Клуб юных волейболистов» составляет постоянная группа учеников разного возраста. На каждом занятии ребята отрабатывают приемы и навыки, необходимые для освоения техникой игры в волейбол. Программа содержит доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Реализация программы секции «Клуб юных волейболистов» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Формы проведения занятий и виды деятельности

- Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

- Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

– Целостно-игровые занятия.

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

– Контрольные занятия.

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся, эстафеты, товарищеские встречи, соревнования.

Принципы и методы обучения:

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Режим, периодичность и продолжительность занятий

Режим работы соответствует требованиям СанПиН (2.4.4.3172-14 от 04.07.2014г. №41) [7].

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность занятий: 45 минут.

В неделю – 2 часа, в год – 72 часа, за 2 года 144 часа. 36 учебные недели с учётом каникул, праздничных дней.

Формы аттестации

Текущий контроль осуществляется периодически согласно учебному плану: сдача нормативов, выполнение упражнений и приемов, участие в эстафетах и подвижных играх.

Итоговым контролем являются такие формы как:

1. Эстафеты;
2. Спортивные соревнования;
3. Физкультурные праздники;
4. Товарищеские встречи.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Учитель регистрирует выполнение учащимися практических заданий. При наличии качественно выполненной, законченной работы выдаётся сертификат, диплом или грамота, которые фиксируются в Цифровом портфолио ИСКО.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, стадион, мячи волейбольные, волейбольные стойки, волейбольные сетки, судейский инвентарь

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий	
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом		
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма		
6	Основы методики обучения в волейболе		12
7	Подвижные игры с элементами волейбола		22
8	Общая и специальная физическая подготовка	32	
9	Основы техники и тактики игры	12	
10	Контрольные игры и соревнования	20	
11	Контрольные испытания	16	
	Всего	144	

Содержание программы:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Требования к уровню подготовки обучающихся

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях областного уровня;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25

		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

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

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План.	Факт.
1-2	2	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.	1 неделя сентября	
3-4	2	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные игры с элементами волейбола.	2 неделя сентября	
5-6	2	1. Развитие быстроты перемещения.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	3 неделя сентября	
7-8	2	1. ОФП. 2.Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3.Подвижные игры и эстафеты.	4 неделя сентября	
9-10	2	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1 неделя октября	
11-12	2	1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	2 неделя октября	
13-14	2	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	3 неделя октября	
15-16	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	4 неделя октября	
17-18	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	5 неделя октября	
19-20	2	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3..Подвижные игры с элементами волейбола.	2 неделя ноября	
21-22	2	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.	3 неделя ноября	
23-24	2	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	4 неделя ноября	
25-26	2	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	1 неделя декабря	

27-28	2	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	2 неделя декабря	
29-30	2	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3.Подвижные игры и эстафеты.	3 неделя декабря	
31-32	2	1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2.Нижняя прямая подача. 3.ОФП.	4 неделя декабря	
33-34	2	1.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2.Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	2 неделя января	
35-36	2	1.Передача мяча над собой. 2.Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	3 неделя января	
37-38	2	1.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	4 неделя января	
39-40	2	1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	5 неделя января	
41-42	2	1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1 неделя февраля	
43-44	2	1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	2 неделя февраля	
45-46	2	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	3 неделя февраля	
47-48	2	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	4 неделя февраля	
49-50	2	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	1 неделя марта	
51-52	2	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.ОФП.	2 неделя марта	
53-54	2	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты.	3 неделя марта	
55-56	2	1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	4 неделя марта	
57-58	2	1.Развитие скорости 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	5 неделя марта	
59-60	2	1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием	1 неделя апреля	

		подачи. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
61-62	2	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3.Учебная игра	2 неделя апреля	
63-64	2	1.Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3.Учебная игра.	3 неделя апреля	
65-66	2	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	4 неделя апреля	
67-68	2	1. Развитие прыгучести. 2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	5 неделя апреля	
69-70	2	1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	2 неделя мая	
71-72	2	1. Прямой нападающий удар. 2.Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3.Учебная игра	3 неделя мая	
74-75	2	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.	1 неделя сентября	
76-77	2	1.Развитие специальной ловкости. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3.Учебная игра	2 неделя сентября	
78-79	2	1.Нападающий удар по неподвижному мячу. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	3 неделя сентября	
80-81	2	1.Прямой нападающий удар. 2.Одиночное блокирование. 3.Учебно – тренировочная игра.	4 неделя сентября	
82-84	2	1. Развитие прыгучести .2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3.Учебно – тренировочная игра.	1 неделя октября	
85-86	2	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.	2 неделя октября	
87-88	2	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.	3 неделя октября	
89-90	2	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	4 неделя октября	
91-92	2	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра	5 неделя октября	
93-94	2	1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра	2 неделя ноября	
95-96	2	1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра	3 неделя ноября	

97-98	2	1. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	4 неделя ноября	
99-100	2	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1 неделя декабря	
101-102	2	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	2 неделя декабря	
103-104	2	1. Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3. Развитие прыгучести	3 неделя декабря	
105-106	2	1. Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. 2. Двухсторонняя игра в волейбол. 3. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	4 неделя декабря	
107-108	2	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Учебно – тренировочная игра	2 неделя января	
109-110	2	1. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Учебно-тренировочная игра	3 неделя января	
111-112	2	1. Развитие силовых качеств. 2. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	4 неделя января	
113-114	2	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	5 неделя января	
115-116	2	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1 неделя февраля	
117-118	2	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Учебно – тренировочная игра.	2 неделя февраля	
119-120	2	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	3 неделя февраля	
121-122	2	1. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра	4 неделя февраля	
123-124	2	1. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	1 неделя марта	
125-126	2	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра	2 неделя марта	
127-128	2	1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.	3 неделя марта	
129-130	2	1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с	4 неделя марта	

		заданиями.		
131-132	2	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	5 неделя марта	
133-134	2	1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2 неделя апреля	
135-136	2	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	3 неделя апреля	
137-138	2	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.	4 неделя апреля	
139-140	2	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	5 неделя апреля	
141-142	2	1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2 неделя мая	
143-144	2	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	3 неделя мая	
145-146	2	1.Итоговое занятие. 2.Двухсторонняя игра	4 неделя мая	