

Управление образования Орджоникидзевского района
Департамента образования города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №113

ПРИНЯТО:
Общим собранием работников Учреждения

Протокол № 1
от «30» августа 2024 года



УТВЕРЖДАЮ:
И.О. Директора
С.С. Лучанкина

Приказ № 185/1-од
от «30» августа 2024 года

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Волейбол

Составитель:

Лылова К.П.

педагоги дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа "Волейбол имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В основу программы положена «Учебная программа Волейбол»: Железняк Ю.Д., для ДЮСШ и ДЮСШОР 1994.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом 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.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

ЗАДАЧИ:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
 - воспитывать дисциплинированность;
 - способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Особенностью данной программы является большее количество часов, не один год, а три и возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, или у них в школе этого раздела нет.

Отличительные особенности данной ОП от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 3 лет, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 14-16 лет.

Сроки реализации программы 2 года:

Программа рассчитана на детей и подростков от 14 до 16 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, по 4 ч. в неделю. Количество часов в год 144 ч.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек,

2 года обучения - не менее 12 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года

программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретические сведения – 10 часов

Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях по волейболу;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры в волейбол.

2. Общефизическая подготовка - 43 час (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ

- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

3. Специальная физическая подготовка – 43 часа

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- подбор упражнений для развития специальной силы
- Упражнения для развития гибкости.

4. Техническая подготовка – 14 часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;
- Определение и исправление ошибок;
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
- Основы совершенствования технической подготовки;
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

5. Тактическая подготовка – 14 часов

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

6. Игровая подготовка – 8 часов

Обучение технике передаче в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите.

7. Контрольные и календарные игры - 18 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

3. Теоретические сведения – 10 часов

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
- Последовательность обучения волейболистов;
- Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Эволюция правил игры по волейболу;
- Упрощенные правила игры;
- Действующие правила игры;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

4. Общефизическая подготовка – 43 час (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения

5. Специальная физическая подготовка - 43 час

упражнения для развития прыгучести координации движений специальной выносливости упражнения силовой подготовки

подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;

Подбор упражнений для развития взрывной силы;

- Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

6. Техническая подготовка - 14 часов

Техника выполнения нижнего приема

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с

движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

5. Тактическая подготовка - 14 часов

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

Обучение технике передаче в прыжке:

- Откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

6. Игровая подготовка - 8 часов

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

8. Контрольные и календарные игры -18 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Календарно-тематическое планирование секции «Волейбол»

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Гигиенические знания и навыки.	2	2		
3	Общая специальная физическая подготовка.	88	4	84	Специальные упражнения

4	Техника и тактика игры.	28		28	
5	Контрольные игры и соревнования.	8		8	Игры.
6	Контрольные испытания.	18	4	14	Контрольные испытания
	Всего за год	144	10	134	

Неделя	№ занятия	Кол-во часов	Содержание материала		
				теория	практика
1 неделя	1.	2	Инструктаж по Т/Б. Гигиенические знания и навыки. Нормы и правила. ОФП. Развитие быстроты.	0,5	1,5
1 неделя	3.	2	Гигиенические знания и навыки. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями: непрерывность, преемственность, комплексность и адекватность. ОФП. Развитие силы.	0,5	1,5
2 неделя	5.	2	Гигиенические знания и навыки. Суточный режим. Особенности питания юных спортсменов. ОФП. Развитие гибкости.	0,5	1,5
2 неделя	6.	2	Гигиенические знания и навыки. Гигиена тренировки и соревнований. Профилактика травм. ОФП. Развитие быстроты.	0,5	1,5
3 неделя	8	2	Гигиенические знания и навыки. Комплекс применения восстановительных средств. ОФП. Развитие выносливости.	0,5	1,5
3 неделя	9.	2	Правила игры волейбол. История возникновения. ОФП. Развитие силы. Общая специальная физическая подготовка. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	0,5	0,5 1,0
4 неделя	10.	2	Правила игры волейбол.	0,5	

			Правила и судейство игр по волейболу. ОФП. Развитие быстроты. Общая специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара;		0,5 1,0
4 неделя	12	2	Правила игры волейбол. Жестикуляция судей. ОФП. Развитие быстроты. Общая специальная физическая подготовка. передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	0,5	0,5 1,0
5 неделя	13	2	Правила игры волейбол. ОФП. Развитие ловкости. Общая специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед и назад. Передачи мяча над собой.	0,5	0,5 1,0
5 неделя	14	2	Правила игры волейбол. ОФП. Развитие выносливости. Общая специальная физическая подготовка. Передачи в прыжке. Передачи в парах, тройках, четверках и колонах с перемещением.	0,5	0,5 1,0
6 неделя	16	2	Правила игры волейбол. ОФП. Развитие меткости. Общая специальная физическая подготовка. Передачи по зонам.	0,5	0,5 1,0
6 неделя	17	2	Правила игры волейбол. ОФП. Развитие быстроты. Общая специальная физическая подготовка. нижняя передача на точность;	0,5	0,5 1,0
7 неделя	19	2	Правила игры волейбол. ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка. приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	0,5	0,5 1,0

7 неделя	20	2	Правила игры волейбол. ОФП. Развитие ловкости. Общая специальная физическая подготовка. приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	0,5	0,5 1,0
8 неделя	22	2	ОФП. Развитие меткости. Общая специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. подача в прыжке. Прием подачи. Прием подачи в зоны 3,4,2..		1,0 1,0
8 неделя	23	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка. Выбор места при приеме нижней и верхней подач		1,0 1,0
9 неделя	25	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		1,0 1,0
9 неделя	26	2	ОФП. Развитие силы. Общая специальная физическая подготовка. Нападающий удар с разбега из зоны 2,4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нападающий удар из зоны 3.		1,0 1,0

10 неделя	28	2	ОФП. Развитие выносливости. Общая специальная физическая подготовка. Страховка. Страховка углом вперед и назад.		1,0 1,0
10 неделя	29	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое).		1,0 1,0
11 неделя	31	2	ОФП. Развитие быстроты. Общая специальная физическая подготовка. Система игры: «углом вперед» с		1,0 1,0

			применением групповых действий.		
11 неделя	32	2	ОФП. Развитие меткости. Общая специальная физическая подготовка. Верхняя прямая подача.		1,0 1,0
12 неделя	34	2	ОФП. Развитие силы. Общая специальная физическая подготовка. Выполнение подач в определенные зоны.		1,0 1,0
12 неделя	35	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка. Выбор способа приема мяча.		1,0 1,0
13 неделя	37	2	ОФП. Развитие быстроты. Общая специальная физическая подготовка. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.		1,0 1,0
13 неделя	39	2	ОФП. Развитие ловкости. Общая специальная физическая подготовка. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.		1,0 1,0
14 неделя	40	2	ОФП. Развитие силы. Общая специальная физическая подготовка		1,0 1,0
14 неделя	42	2	ОФП. Развитие ловкости. Общая специальная физическая подготовка.		1,0 1,0
15 неделя	43	2	ОФП. Развитие выносливости. Общая специальная физическая подготовка.		1,0 1,0
15 неделя	45	2	ОФП. Развитие силы. Общая специальная физическая подготовка.		1,0 1,0
16 неделя	46	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка.		1,0 1,0
16 неделя	48	2	Контрольные испытания. Комбинированный норматив.		2,0

17 неделя	49	2	ОФП. Развитие быстроты. Общая специальная физическая подготовка.		1,0 1,0
17 неделя	50	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
18 неделя	52	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
18 неделя	53	2	ОФП. Развитие ловкости. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
19 неделя	55	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
19 неделя	56	2	ОФП. Развитие быстроты. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
20 неделя	58	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
20 неделя	60	2	Контрольные испытания. Прием нормативов по технической и специальной подготовке.		2,0
21 неделя	61	22	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
21 неделя	62	2	ОФП. Развитие быстроты. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
22 неделя	64	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
22 неделя	65	2	ОФП. Развитие быстроты. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
23 неделя	67	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
23 неделя	68	2	ОФП. Развитие ловкости. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
24 неделя	70	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5

			подготовка		
24 неделя	71	2	ОФП. Развитие быстроты. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
24 неделя	72	2	ОФП. Развитие выносливости. Учебные игры и соревнования. Учебная игра.		1,0 1,0
25 неделя	73	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка		0,5 1,5
25 неделя	74	2	ОФП. Развитие меткости. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
26 неделя	76	2	ОФП. Развитие быстроты. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
26 неделя	77	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
27 неделя	79	2	ОФП. Развитие меткости. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
27 неделя	80	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
28 неделя	82	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
28 неделя	84	2	Контрольные испытания.		2,0
29 неделя	85	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
29 неделя	86	2	ОФП. Развитие меткости. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
30 неделя	88	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
30 неделя	89	2	ОФП. Развитие скорости. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
31 неделя	91	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая		0,5 1,5

			подготовка.		
31 неделя	93	2	ОФП. Развитие меткости. Учебные игры и соревнования. Учебная игра.		1,0 1,0
32 неделя	94	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
32 неделя	96	2	ОФП. Развитие силы. Учебные игры и соревнования. Учебная игра.		1,0 1,0
33 неделя	97	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
33 неделя	99	2	ОФП. Развитие быстроты. Учебные игры и соревнования. Учебная игра.		1,0 1,0
34 неделя	100	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
34 неделя	102	2	ОФП. Развитие выносливости. Учебные игры и соревнования. Учебная игра.		1,0 1,0
35 неделя	103	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
35 неделя	105	2	ОФП. Развитие Учебные игры и соревнования. Учебная игра.		1,0 1,0
36 неделя	106	2	ОФП. Развитие прыгучести. Общая специальная физическая подготовка.		0,5 1,5
36 неделя	108	2	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Индивидуальные задания на лето.		2,0
Итого					144