

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Богородская средняя общеобразовательная школа»

Утверждена приказом директора  
МБОУ «Богородская СОШ»  
от 29.08.2020 № 67-о

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Юный волейболист»  
(по обучению детей и подростков  
игре в волейбол с 12 лет).**

Руководитель кружка  
Баринов Е.А.

## Пояснительная записка

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

Новизна и оригинальность программы 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 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.

**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 «Юный волейболист», 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 приемам 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.

Сроки реализации программы 1 года:

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 17 лет.

Количество часов в год – 140 ч

## **Форма и режим занятий.**

Программа занятий спортивного кружка предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий, судейскую и инструкторскую практику, участие в соревнованиях.

Теоретический материал по технике и практики видов спорта изучают непосредственно на практических занятиях.

Практические занятия в секции делятся на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть состоит из построения групп, объяснение задач занятий, строевых, общеразвивающих и специальных (подводящих) упражнений; в основной части формируются двигательные навыки, учатся технике движений и тактике игры, выполняются упражнения для развития двигательных качеств, проводятся учебные игры, соревнования, формируются инструкторские и судейские навыки, сообщаются знания по физической культуре; в заключительной части нагрузка постепенно снижается, подводятся итоги занятий, даётся индивидуальное задание для самостоятельных занятий.

## **Планируемые результаты работы**

В ходе внеурочной деятельности учащиеся смогут:

1. Развить природные данные для быстрого роста мастерства;
2. Овладеть теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участвовать в спартакиаде школы по волейболу и формировании сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу;
4. Выполнять нормы начальных спортивных разрядов;
5. Приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
6. Решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечет молодежь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.

## **Личностные результаты:**

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;

2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Метапредметные результаты:**

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

#### **Предметные результаты:**

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения, регулировать величину физической нагрузки.

### **Содержание программы.**

#### **Двигательные действия и навыки.**

##### **Действие без мяча:**

имитация передачи мяча; нападающего удара по мячу.

##### **Подача мяча:**

Верхняя и нижняя прямая; нижняя боковая.

##### **Передача мяча:**

Сверху двумя руками с места, в прыжке, после перемещения; из зоны в зону; из глубины площадки к сетке; стоя у сетки сверху двумя руками; стоя спиной в направлении передачи; сверху из глубины площадки.

#### **Приём мяча:**

на задней линии от нижней прямой и боковой подачи; нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения; сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; снизу двумя руками и одной рукой с падением вперёд на руку и перекатом на грудь.

#### **Нападающий удар через сетку:**

походу из зон 4, 3 и 2; в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки; из зоны 3 с высоких и средних передач; с удалённых от сетки передач.

#### **Блокирование нападающих ударов:**

одиночное и групповое в зонах 4 и 2, выполняемых с передачи из зоны 3; по ходу, выполняемых из двух зон (4-3 и 2-3) в известном направлении.

#### **Индивидуальные тактические действия:**

выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу; выбор места для выполнения блокирования нападающего удара

#### **Групповые тактические действия:**

взаимодействия игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков в задней линии при приёме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков в задней и передней линии в нападении и при приёме подачи; защитные действия игроков внутри линии и между линиями при приёме подач и последующей передачи; нападающие действия игроков передней линии при второй передаче; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии; в нападении взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач; в защите взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приёме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий соперника; командные – при приёме мяча в зоне 4, вторая передача в зоны 3 и 2.

#### **Спортивные игры:**

волейбол по упрощённым и основным правилам соревнования.

#### **Специально-развивающие упражнения**

##### **Развитие скоростных способностей:**

Ходьба и бег с ускорением, рывками из разных исходных положений и в разных направлениях; бег на месте с максимальной частотой шагов; бег по прямой с максимальной скоростью; бег «змейкой» с максимальной скоростью; ускорение с дополнительным отягощением и доставанием мяча, подвешенного на разной высоте; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; передача мяча в стенку двумя руками от груди с максимальной частотой движения; отбивание мяча вверх (перед собой) одной и двумя руками в максимальном темпе и изменяющейся высотой полёта мяча; приём мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока; передача мяча в стенку в максимальном темпе при прыжках в положении полуприседа; индивидуальные учебные задания с увеличенным объёмом рывковых действий, укороченных передач.

##### **Развитие силовых способностей:**

Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360°; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега; прыжки со скакалкой на месте и передвижением; прыжки в полу присяде с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; прыжки в полу присяде в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперёд).

##### **Развитие выносливости:**

полосы препятствий с увеличенным объёмом разнообразных прыжковых упражнений; из виса на низкой перекладине сгибание рук в максимальном темпе; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20м. С изменяющимся интервалом отдыха; повторное выполнение много скоков с изменяющейся высотой прыжка; волейбол по правилам с увеличенным временем игры (с постоянной заменой уставших игроков).

### Развитие координации:

двойные и тройные кувырки вперёд и назад; группировки в приседе, сидя, лёжа на спине; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперёд и назад по ограниченной площадке; передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты передачи (стоя на месте и в сочетании с перемещениями); прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока; прыжки по разметкам с различной амплитудой движения; передача мяча в стенку на точность из положения полу присяда и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками; броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока.

### Учебно – материальная база.

Для реализации данной программы необходимо следующее: спортивная площадка, спортивный зал, спортивный инвентарь, спортивная одежда, спортивная обувь.

## Годовой план-график

Название темы	Количество часов		
	всего	теория	практика
Раздел 1: Двигательные действия и навыки.			
Действие без мяча:	5	1	4
Подача мяча:	5	1	4
Передача мяча:	5	1	4
Приём мяча.	5	1	4
Нападающий удар через сетку.	7	1	6
Блокирование нападающих ударов.	7	1	6
Индивидуальные тактические действия.	7	1	6
Групповые тактические действия.	7	1	6
Спортивные игры.	72	4	68
Раздел 2. Специально-развивающие упражнения.			
1. Развитие скоростных способностей.	5	1	4
2. Развитие силовых способностей.	5	1	4
3. Развитие выносливости.	5	1	4
4. Развитие координации.	5	1	4
Всего:	140	16	124

## Учебно- тематический план.

№ п/п	Тема занятия	дата	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на кружке «Юный волейболист». Действие без мяча: имитация передачи мяча; нападающего удара по мячу. Учебно-тренировочная игра.		1 1
2.	Нижняя боковая подача. Учебно-тренировочная игра.		1 1
3	Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.		1 1
4	Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.		1 1
5	Передача мяча сверху двумя руками с места, в прыжке, после перемещения. Учебно-тренировочная игра.		1 1
6	Передача мяча из зоны в зону; из глубины площадки к сетке.		1

	Учебно-тренировочная игра.		1
7	Передача мяча стоя у сетки сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра.		1 1
8	Передача мяча стоя спиной в направлении передачи. Учебно-тренировочная игра.		1 1
9	Передача мяча сверху из глубины площадки. Учебно-тренировочная игра.		1 1
10	Приём мяча на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебно-тренировочная игра.		1 1
11	Приём мяча от нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения. Учебно-тренировочная игра.		1 1
12	Приём мяча сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебно-тренировочная игра.		1 1
13	Приём мяча снизу двумя и одной руками с падением вперёд на руку и перекатом на грудь. Учебно-тренировочная игра.		1 1
14	Приём мяча снизу двумя и снизу двумя с падением. Учебно-тренировочная игра.		1 1
15	Развитие скоростных способностей: бег с ускорением из разных и.п.; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров левой(правой) рукой; передача мяча в стенку двумя руками от груди с максимальной частотой движения; отбивание мяча вверх (перед собой) одной и двумя руками в максимальном темпе и изменяющейся высотой полёта мяча; приём мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока; передача мяча в стенку в максимальном темпе при прыжках в положении полуприседа. Учебно-тренировочная игра.		1 1
16	Развитие силовой способностей: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 %; прыжки в длину и высоту с места и разбега; прыжки со скакалкой на месте и передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед). Учебно-тренировочная игра.		1 1
17	Развитие выносливости: полоса препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; из виса на низкой перекладине, сгибание рук с максимальной скоростью до 20 м. С изменяющимся интервалом отдыха; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; волейбол по правилам с увеличением времени игры. Учебно-тренировочная игра		1 1
18	Развитие координации: двойные и тройные прыжки вперед и назад; группировки в приседе; сидя, лежа на спине; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад по ограниченной площадке, передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты передачи( стоя на месте и в сочетании с перемещениями), прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока, прыжки по разметкам с различной амплитудой движения, передача мяча в стенку на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками, броски малого мяча в стенку с последующей ловлей отскока. Учебно-тренировочная игра.		1 1

19	Действие без мяча: имитация передачи мяча; нападающего удара по мячу. Учебно-тренировочная игра.		1 1
20	Нападающий удар через сетку походу из зон 4, 3 и 2. Учебно-тренировочная игра.		1 1
21	Нападающий удар через сетку в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Учебно-тренировочная игра.		1 1
22	Нападающий удар через сетку в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Учебно-тренировочная игра.		1 1
23	Нападающий удар через сетку из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебно-тренировочная игра.		1 1
24	Нападающий удар через сетку из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебно-тренировочная игра.		1 1
25	Нападающий удар через сетку с удалённых от сетки передач. Учебно-тренировочная игра.		1 1
26	Нападающий удар через сетку с удалённых от сетки передач. Учебно-тренировочная игра.		1 1
27	Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.		1 1
28	Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.		1 1
29	Развитие скоростных способностей: бег с ускорением из разных и.п.; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров левой(правой) рукой; передача мяча в стенку двумя руками от груди с максимальной частотой движения; отбивание мяча вверх (перед собой) одной и двумя руками в максимальном темпе и изменяющейся высотой полёта мяча; приём мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока; передача мяча в стенку в максимальном темпе при прыжках в положении полуприседа. Учебно-тренировочная игра.		1 1
30	Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 %; прыжки в длину и высоту с места и разбега; прыжки со скакалкой на месте и передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед). Учебно-тренировочная игра.		1 1
31	Развитие выносливости: полоса препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; из виса на низкой перекладине, сгибание рук с максимальной скоростью до 20 м. С изменяющимся интервалом отдыха; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; волейбол по правилам с увеличением времени игры. Учебно-тренировочная игра.		1 1
32	Развитие координации: двойные и тройные прыжки вперед и назад; группировки в приседе; сидя, лежа на спине; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад по ограниченной площадке, передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты передачи( стоя на месте и в сочетании с перемещениями), прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока, прыжки по разметкам с различной амплитудой движения, передача мяча в стенку на точность из положения полуприседа и		1

	сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками, броски малого мяча в стенку с последующей ловлей отскока. Учебно-тренировочная игра.		1
33	Действие без мяча: имитация передачи мяча; нападающего удара по мячу. Учебно-тренировочная игра.		1 1
34	Блокирование нападающих ударов: одиночное и групповое в зонах 4 и 2 выполняемых с передачи из зоны 3. Учебно-тренировочная игра.		1 1
35	Блокирование нападающих ударов: одиночное и групповое в зонах 4 и 2 выполняемых с передачи из зоны 3. Учебно-тренировочная игра.		1 1
36	Блокирование нападающих ударов: одиночное и групповое в зонах 4 и 2 выполняемых с передачи из зоны 3. Учебно-тренировочная игра.		1 1
37	Блокирование нападающих ударов по ходу выполняемых из двух зон 4 и 3, и 2 и 3 в известном направлении. Учебно-тренировочная игра.		1 1
38	Блокирование нападающих ударов по ходу выполняемых из двух зон 4 и 3, и 2 и 3 в известном направлении. Учебно-тренировочная игра.		1 1
39	Блокирование нападающих ударов по ходу выполняемых из двух зон 4 и 3, и 2 и 3 в известном направлении. Учебно-тренировочная игра.		1 1
40	Блокирование нападающих ударов по ходу выполняемых из двух зон 4 и 3, и 2 и 3 в известном направлении. Учебно-тренировочная игра.		1 1
41	Действие без мяча: имитация передачи мяча; нападающего удара по мячу. Учебно-тренировочная игра.		1 1
42	Индивидуальные тактические действия: выбор и способы отбивания мяча через сетку. Учебно-тренировочная игра.		1 1
43	Индивидуальные тактические действия: выбор и способы отбивания мяча через сетку. Учебно-тренировочная игра.		1 1
44	Индивидуальные тактические действия: передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебно-тренировочная игра.		1 1
45	Индивидуальные тактические действия: передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебно-тренировочная игра.		1 1
46	Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. Индивидуальные тактические действия: передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебно-тренировочная игра.		1 1
47	Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. Индивидуальные тактические действия : передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебно-тренировочная игра.		1 1
48	Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.		1

	Индивидуальные тактические действия: передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебно-тренировочная игра.		1
49	Развитие скоростных способностей: бег с ускорением из разных и.п.; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров левой(правой) рукой; передача мяча в стенку двумя руками от груди с максимальной частотой движения; отбивание мяча вверх (перед собой) одной и двумя руками в максимальном темпе и изменяющейся высотой полёта мяча; приём мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока; передача мяча в стенку в максимальном темпе при прыжках в положении полуприседа. Учебно-тренировочная игра.		1
50	Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 %; прыжки в длину и высоту с места и разбега; прыжки со скакалкой на месте и передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед). Учебно-тренировочная игра.		1
51	Развитие выносливости: полоса препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; из виса на низкой перекладине, сгибание рук с максимальной скоростью до 20 м. С изменяющимся интервалом отдыха; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; волейбол по правилам с увеличением времени игры. Учебно-тренировочная игра.		1
52	Развитие координации: двойные и тройные прыжки вперед и назад; группировки в приседе; сидя, лежа на спине; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад по ограниченной площадке, передача мяча сверху двумя руками в стенку с изменением высоты передачи( стоя на месте и в сочетании с перемещениями), прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока, прыжки по разметкам с различной амплитудой движения, передача мяча в стенку на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками, броски малого мяча в стенку с последующей ловлей отскока. Учебно-тренировочная игра.		1
53	Действие без мяча: имитация передачи мяча; нападающего удара по мячу. Учебно-тренировочная игра.		1 1
54	Групповые тактические действия: взаимодействие игроков передней линии в нападение; игроков в задней линии при приёме мяча от нижней подачи. Учебно-тренировочная игра.		1 1
55	Групповые тактические действия: взаимодействие игроков передней линии в нападение; игроков в задней линии при приёме мяча от нижней подачи. Учебно-тренировочная игра.		1 1
56	Развитие скоростных способностей: бег с ускорением из разных и.п.; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров левой(правой) рукой; передача мяча в стенку двумя руками от груди с максимальной частотой движения; отбивание мяча вверх (перед собой) одной и двумя руками в максимальном темпе и изменяющейся высотой полёта мяча; приём мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока; передача мяча в стенку в максимальном темпе при прыжках в положении полуприседа.		1

	Учебно-тренировочная игра.		1
57	Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 %; прыжки в длину и высоту с места и разбега; прыжки со скакалкой на месте и передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед). Учебно-тренировочная игра.		1
58	Развитие выносливости: полоса препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; из виса на низкой перекладине, сгибание рук с максимальной скоростью до 20 м. С изменяющимся интервалом отдыха; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; волейбол по правилам с увеличением времени игры. Учебно-тренировочная игра.		1
59	Развитие координации: двойные и тройные прыжки вперед и назад; группировки в приседе; сидя, лежа на спине; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад по ограниченной площадке, передача мяча сверху двумя руками в стенку с изменением высоты передачи( стоя на месте и в сочетании с перемещениями), прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока, прыжки по разметкам с различной амплитудой движения, передача мяча в стенку на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками, броски малого мяча в стенку с последующей ловлей отскока. Учебно-тренировочная игра.		1
60	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач. Учебно-тренировочная игра.		1
61	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач. Учебно-тренировочная игра.		1
62	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач. Учебно-тренировочная игра.		1
63	Групповые тактические действия в защите: взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач нападающих ударов, обманных действий соперника. Учебно-тренировочная игра.		1
64	Групповые тактические действия в защите: взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач нападающих ударов, обманных действий соперника. Учебно-тренировочная игра.		1
65	Развитие скоростных способностей: бег с ускорением из разных и.п.; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров левой(правой) рукой; передача мяча в стенку двумя руками от груди с максимальной частотой движения; отбивание мяча вверх (перед собой) одной и двумя руками в максимальном темпе и изменяющейся высотой полёта мяча; приём мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока; передача мяча в стенку в максимальном темпе при прыжках в положении полуприседа. Учебно-тренировочная игра.		1
66	Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с		1

	дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 %; прыжки в длину и высоту с места и разбега; прыжки со скакалкой на месте и передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед). Учебно-тренировочная игра.		1
67	Развитие выносливости: полоса препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; из виса на низкой перекладине, сгибание рук с максимальной скоростью до 20 м. С изменяющимся интервалом отдыха; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; волейбол по правилам с увеличением времени игры. Учебно-тренировочная игра.		1
68	Развитие координации: двойные и тройные прыжки вперед и назад; группировки в приседе; сидя, лежа на спине; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад по ограниченной площадке, передача мяча сверху двумя руками в стенку с изменением высоты передачи( стоя на месте и в сочетании с перемещениями), прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока, прыжки по разметкам с различной амплитудой движения, передача мяча в стенку на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками, броски малого мяча в стенку с последующей ловлей отскока. Учебно-тренировочная игра.		1
69	Учебно-тренировочная игра.		2
70	Учебно-тренировочная игра. Подведение итогов тренировки.		2

### Список литературы.

1. Григорич И.П. Спортивные игры: - М.: «Спорт»
2. Г.Г. МондзOLEвский. Щедрость игрока. «Физкультура и спорт» 1988г.
3. Преображенский И.Н. Стратегия и тактика. «Физкультура и спорт» 1988г.
4. Портнов Ю.М. Основы методики тренировки. «Физкультура и спорт» 1989г