Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 16 Тракторозаводского района Волгограда»

Рассмотрено:
на заседании кафедры
Протокол № 1
от «26» августа 2022г.
_____/ Е.В.Попов /

Согласовано:
методист
_____/В.В.Варнина/
«21» августа 2022г.

Утверждено и введено
Приказом № 192
от «31» августа 2022г.
Директор МОУ Гимназия № 16
_____/А.В.Селезнев/

Рабочая программа

Курса внеурочной деятельности «Волейбол»

основное общее образование

Составлена на основе требований ФГОС ООО (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287); Рабочей программы воспитания МОУ Гимназии № 16 (Приказ МОУ Гимназии № 16 № 192 от 31.08. 2022г.)

Разработчик(-и)/составитель (-ли) программы:
Мовчан А.Е.

Волгоград
2022 год

1. Планируемые результаты и способы проверки их результативности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

В конце обучения учащиеся **узнают**:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- понятия «Техника игры», «Тактика игры»;

- правила игры;

- первичные навыки судейства.

научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

- владеть основными техническими приемами;

- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом.

Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

- формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;

- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

2. Содержание программы обучения.

1 модуль.

1. Обучение технике перемещения и передачи мяча.

Теория: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

Практика:

Отработка приемов.

Форма контроля: Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

2. Техника нападения

Практика: Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол». Подача в прыжке.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

3. Игра по правилам с заданием

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля: Специальная физическая подготовка (СФП)

(Подвижные игры. Эстафеты).

2 модуль.

1. Обучение технике перемещения и передачи мяча.

Теория: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

Практика:

Отработка приемов.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

Контрольно-оценочные и переводные испытания

2. Игра по правилам с заданием

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля: Контрольно-оценочные и переводные испытания.

Годовой учебно-тематический план обучения

1 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Общая физическая подготовка**	**20**	**3**	**17**	Контрольное упражнение
1.1	Основы методики обучения в волейболе	2	1	1	
1.2	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	5		5	тестирование на умение выполнять пройденные

	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.				технические приёмы
1.3	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	5	1	4	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.4	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	5		5	
1.5	Нападающий удар через сетку	3		3	
2.	**Техника нападения**	**19**	1	**18**	Контрольное упражнение
2.1	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	6	1	5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Игры, развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	6		6	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.3	Блокирование нападающих ударов	7		7	
3.	**Игра по правилам с заданием**	**17**		**17**	Контрольное упражнение
3.1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены.	7		7	тестирование на умение выполнять пройденные

	Нижняя прямая подача.				технические приёмы
3.2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	7		7	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.3	**Основы техники и тактики игры**	3		5	
	Итого	**56**	**1**	**55**	

2 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Обучение технике перемещения и передачи мяча**	**20**	**1**	**19**	Контрольное упражнение
1.1	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	8	1	9	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.2	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча.	7		7	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3	Система игры в защите.	5		5	
2.	**Игра по правилам с заданием**	**26**	**1**	**25**	Контрольное упражнение
2.1	Верхняя прямая подача.	14		14	тестирование

	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.				на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	12	1	11	тестирование на знание правил соревнований и терминологии
	Итого	**46**	**2**	**44**	

3.Календарно-тематическое планирование программы «Волейбол» на 2022-2023 учебный год

Год обучения: первый.
Количество учебных недель: 36
Сроки учебных периодов: 1 полугодие с 01.09.2022 г. по 26.12.2022 г.;
2 полугодие с 09.01.2023 г. по 25.05.2023 г.

1 модуль

№	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	06.09		1	Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2	13.09		1	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3	20.09		1	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4	27.09		1	Игры, развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	сдача контрольных нормативов по ОФП
5	4.10		1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача.	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
6	11.10		1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

				Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	
7	18.10		1	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
8	01.11		1	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча.	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
9	08.11		1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.	тестирование на знание правил соревнований и терминологии
10	15.11		1	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно + тренировочная игра в волейбол.	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
11	22.11			ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
12	29.11			Приемы мяча.	групповые тренировочные занятия
13	06.12			Прием мяча с падением.	групповые тренировочные занятия
14	13.12			Блокирование одиночное	групповые тренировочные занятия
15	20.12			Блокирование групповое	групповые тренировочные занятия
16	27.12			Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	групповые тренировочные

					занятия
17	10.01			Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	групповые тренировочные занятия
18	17.01			Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	групповые тренировочные занятия
19	24.01			Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	групповые тренировочные занятия
20	31.01			Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
21	07.02			Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	групповые тренировочные занятия
22	14.02			Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	групповые тренировочные занятия
23	21.02			Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	групповые тренировочные занятия
24	28.02			Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	групповые тренировочные занятия
25	07.03			Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	групповые тренировочные занятия
26	14.03			Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	групповые тренировочные занятия
27	21.03			Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	групповые тренировочные занятия
28	28.03			Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	групповые тренировочные занятия
29	04.04			Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	групповые тренировочные занятия

30	11.04			Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	групповые тренировочные занятия
31	18.04			Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	групповые тренировочные занятия
32	25.04			Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	групповые тренировочные занятия
33	02.05			Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	групповые тренировочные занятия
34	16.05			Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
35	23.05			Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.	групповые тренировочные занятия
36	06.09			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	групповые тренировочные занятия
37	13.09			Игры, развивающие физические способности.	групповые тренировочные занятия
38	20.09			Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача.	групповые тренировочные занятия
39	27.09			Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	групповые тренировочные занятия
40	4.10			Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	групповые тренировочные занятия
41	11.10			Передача мяча снизу двумя руками над собой. Верхняя передача мяча.	групповые тренировочные занятия
42	18.10			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели	групповые тренировочные занятия

43	01.11			Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	групповые тренировочные занятия
44	08.11			ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
45	15.11			Приемы мяча.	групповые тренировочные занятия
46	22.11			Прием мяча с падением.	групповые тренировочные занятия
47	29.11			Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	групповые тренировочные занятия
48	06.12			Прием мяча с подачи в зону 3.	групповые тренировочные занятия
49	13.12			Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
50	20.12			Передача мяча двумя руками сверху у стены.	групповые тренировочные занятия
51	27.12			Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	групповые тренировочные занятия
52	10.01			Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача.	групповые тренировочные занятия
53	17.01			Нижняя боковая подача.	групповые тренировочные занятия
54	24.01			Прием и передача мяча снизу двумя руками	групповые тренировочные занятия
55	31.01			Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4	групповые тренировочные занятия
56	07.02			. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	групповые тренировочные занятия

2 модуль

№	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
57	07.03		1	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.	групповые тренировочные занятия
58	14.03		1	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	групповые тренировочные занятия
59	21.03		1	Система игры в защите.	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
60	28.03		1	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	групповые тренировочные занятия
61	04.04		1	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
62	11.04		1	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	групповые тренировочные занятия
63	18.04		1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	групповые тренировочные занятия
64	25.04		1	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи.	групповые тренировочные занятия
65	02.05		1	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	групповые тренировочные занятия

66	16.05		1	Верхняя прямая подача в прыжке.	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
67	23.05			Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону	групповые тренировочные занятия
68	07.03			Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4	групповые тренировочные занятия
69	14.03			Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.	групповые тренировочные занятия
70	21.03			Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование.	групповые тренировочные занятия
71	28.03			Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	групповые тренировочные занятия
72	04.04			Групповые действия волейболистов Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи	групповые тренировочные занятия
73	11.04			Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	групповые тренировочные занятия
74	18.04			Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	групповые тренировочные занятия
75	25.04			Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит,	групповые тренировочные занятия

				кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	
76	02.05			Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	групповые тренировочные занятия
77	16.05			Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).	групповые тренировочные занятия
78	23.05			Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	групповые тренировочные занятия
79	06.09			Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке.	групповые тренировочные занятия
80	13.09			Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам.	групповые тренировочные занятия
81	20.09			Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	групповые тренировочные занятия
82	27.09			Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	групповые тренировочные занятия
83	4.10			Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	групповые тренировочные занятия
84	11.10			Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
85	18.10			Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	тестирование на умение выполнять пройденные

					технические приёмы
86	01.11			Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	групповые тренировочные занятия
87	08.11			Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	групповые тренировочные занятия
88	15.11			Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	групповые тренировочные занятия
89	22.11			Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	групповые тренировочные занятия
90	29.11			Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	групповые тренировочные занятия
91	06.12			Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	групповые тренировочные занятия
92	13.12			Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	групповые тренировочные занятия
93	20.12			Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.	групповые тренировочные занятия
94	27.12			Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.	групповые тренировочные занятия
95	10.01			Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.	групповые тренировочные занятия
96	17.01			Совершенствование всех технических приёмов.	групповые тренировочные занятия
97	24.01			Сдача контрольных нормативов.	групповые тренировочные занятия
98	31.01			Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	групповые тренировочные занятия

99	07.02			Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	групповые тренировочные занятия
100	14.02			Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	групповые тренировочные занятия
101	21.02			Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	групповые тренировочные занятия
102	28.02			Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	групповые тренировочные занятия