

~ 142

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 56

Рассмотрено на заседании <u>руководителя</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>14</u> » <u>08</u> 2017 Руководитель <u>Миз</u>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>15</u> » <u>августа</u> 2017 Руководитель МС <u>Вас</u>	Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <u>02-98/н</u> от « <u>01</u> » <u>сентября</u> 2017
Согласовано зам. директора по <u>ВР</u> МАОУ СОШ № 56 Подпись <u>Бачу</u> Бачурская Л.Г.		Директор МАОУ СОШ № 56 Коломиец А.В. Подпись <u>А.В. Коломиец</u> М.П. <u>М.П.</u>

Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»

направленность: физкультурно - спортивная

Для детей 6 - 9 лет

срок реализации программы 1 год

Калининград, 2017

Пояснительная записка

1. Статус программы

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 2 раз в неделю. Курс изучения программы рассчитан на детей 6-8 лет. Всего 80 часов.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Метапредметными результатами являются:

- умение определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом;
- умение работать по предложенному учителем плану
- умение находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты.
- оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других; пользоваться приёмами слушания: фиксировать тему (заголовок), ключевые слова;
- выразительно читать и пересказывать текст;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;
- умение работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Личностными результатами являются:

- осознание роль языка и речи в жизни людей;
- умение эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции;
- умение понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- умение обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов и знаков препинания: точка или многоточие, точка или восклицательный знак).

3. Содержание курса внеурочной деятельности

(80 ч, 2 ч в неделю)

1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь

определенную целевую направленность:

- вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно -тренировочного этапа. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура- составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по волейболу.

Краткий обзор развития волейбола.

Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания.

Волейбол в России. Этапы развития волейбола. Изменения в технике и тактике волейбола в связи с изменением правил. Соревнования по волейболу на первенство России и матчи сборных команд краёв, республик. Международные встречи российских волейболистов. Задачи волейбола в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма

человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды, Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим питания спортсмена.

Гигиена волейболиста. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование волейболиста.

Самоконтроль волейболиста. Значение и содержание самоконтроля при занятиях волейболом и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

Основы техники и тактики волейбола.

Техника- основа спортивного мастерства волейболистов. Анализ основных технических приёмов. Назначение и целесообразность применения того или иного приёма в зависимости от игровой обстановки.

Определение понятия тактики игры. Анализ современной тактики волейбола. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите. Взаимодействие двух и трёх игроков.

Основы и методика обучения и тренировки.

Основы учебно-тренировочной работы. Физическая, техническая и тактическая подготовка игроков. Воспитание волевых качеств. Воспитательная работа с игроками. Периодизация тренировочного процесса, задачи и средства каждого периода. Схема и содержание урока для каждого периода.

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Разбор и изучение правил игры. Методика судейства. Организация и проведения соревнований по волейболу. Разбор систем розыгрыша - круговой, с выбыванием и смешанный. Учёт и оформление результатов соревнований. Положение о соревновании. Роль судьи как воспитателя. Права и обязанности судьи.

Оборудование, инвентарь и уход за ними.

Размеры и материал инвентаря и оборудования. Подготовка площадки и мячей к занятиям.

Уход за площадкой и инвентарём. Выбор места для оборудования площадки. Устройство дренажа. Составление смеси для покровного слоя. Укладка смеси, поливка, укатка и разметка площадки.

Сохранение инвентаря, площадки и оборудования.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на

дальность. Метание гранаты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры: Баскетбол. Гандбол. Футбол.

Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах, коньках.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 0,5 до 2 кг), с поясом -отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлится и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;
- то же в парах;
- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;
- то же с мячом у тренировочной сетки;

многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

- прыжковые упражнения, описание раннее в сочетании с подниманием рук вверх;
- стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);
- выполнение блокирования после перемещений, остановок;
- передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;
- то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°;
- то же, но на расстоянии 1 м от сетки;
- то же но остановка и прыжок по сигналу;
- нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;
- нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка.

И. Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения)
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;
- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;

- отбивание мяча подброшенного партнером;

- с места и после приземления. Подача

мяча:

- нижняя прямая;
- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии;
- подача нижняя боковая.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

II. Техника защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение)-основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;

- остановка шагом. Дей-

ствия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;
- прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после

перемещений.

Тактическая подготовка.

I. Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;
- выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с ИГРОКОМ зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);
- взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия:

- прием нижней подачи и первая передача в зону 3;
- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

II. Тактика защиты.

- выбор места при приеме нижней подачи;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

5. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ).

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.
2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.
3. Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.
4. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.
5. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.
6. Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.
7. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.
8. Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.
9. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
10. Участие в официальных соревнованиях различного ранга, выполнение установок на игру. Разбор игр.
11. Участие в официальных соревнованиях, при этом ставя задачу повышения надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь задач в учеб-

ных играх и установок в официальных встречах.

Календарно-тематическое планирование курса «Волейбол»

Для детей 6-8 лет, 2017-2018 учебный год.

80 час. 2 час в неделю.

Учитель Римкус Д.В.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра	2
2	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	2
3	Прием и передача мяча сверху. Игра	2
4	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	2
5	Передача мяча в парах сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
6	Передача мяча в парах снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
7	Верхняя прямая подача, прием подачи. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
8	Боковая подача. Прием подачи. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
9	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
10	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
11	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
12	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Игра мини-волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
13	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Игра мини-волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
14	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Игра мини-волейбол. Подвижные	2

	игры с элементами волейбола.	
15	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Игра мини-волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Игра мини-волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
17	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Игра мини-волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
18	ОФП . Верхняя прямая подача. Игра мини-волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
19	Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу двумя руками от сетки. Игра мини-волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
20	Передача мяча снизу двумя руками . Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Игра мини-волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
21	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Игра мини-волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
22	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Игра мини-волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
23	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Игра мини-волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
24	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Игра мини-волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
25	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Игра мини-волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
26	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Игра мини-волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2

27	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Игра мини-волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
28	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Игра мини-волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
29	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Игра мини-волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
30	СПФ. Прием одной рукой с падением. Игра мини-волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
31	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
32	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2
33	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
34	Чередование способов приема мяча. подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
35	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2
36	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
37	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
38	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра.	2
39	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
40	Сдача нормативов. Подведение итогов. Игра мини-волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
ИТОГО:		
80 часов.		