

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор БПОУ ВО  
«Вологодский педагогический  
колледж» С.А. Панахова

Приказ от 31.08.2015 г. №134-д  
с изменениями в титульном листе от  
17.09.2015

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Вологда  
\* 2015 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» - комплекс нормативно-методической документации, регламентирующий содержание, организации и оценку качества подготовки обучающихся

Основная тенденция программы – «обучающая», заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения занимающихся технико-тактическому арсеналу, достижения определенного уровня специальной физической подготовленности.

Нормативный срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» - 1 учебный год

Рекомендуемый возраст обучающихся – 15-20 лет.

**Цель:** создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в волейболе).

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

2. Развитие у занимающихся интереса к занятиям волейболом

3. Овладение специальными знаниями, умениями и навыками и их последующее совершенствование, развитие специальных двигательных качеств: изучение и овладение навыками атакующих и защитных действий и доведение их до уровня автоматизма, обучение согласованным действиям в парах и тройках в нападении и защите как основы игровых комбинаций, изучение и совершенствование атакующих и защитных систем игры.

4. Воспитание чувства личной и коллективной ответственности при решении командных задач.

### **Структура, формы и режим занятий:**

Курс по волейболу предусматривает общую физическую и специальную физическую подготовку обучающихся

В ходе учебных занятий излагаются правила соревнований, технические и тактические действия игроков в зависимости от ситуации на площадке во время игры.

Практические занятия проводятся в виде тренировочных занятий, на которых обучающиеся овладевают знаниями, умениями и навыками по основным компонентам: технической, тактической, физической и теоретической подготовке.

Основным принципом построения учебно-тренировочной работы в секции волейбола является – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Расписание занятий строится в соответствии с возрастными требованиями из расчета один раз в неделю по 90 минут.

### **Организационно-педагогические условия, оснащение:**

Занятия проводятся в спортивном зале. Для их проведения необходимо иметь следующее оборудование и спортивный инвентарь:

1. Гимнастические скамейки – 4 шт.

2. Гимнастические маты – 5 шт.

3. Гимнастические коврики – 15 шт.
4. Гантели 2-3 кг. – 20 шт.
5. Мячи волейбольные – 15 шт.
6. Волейбольная сетка – 1 шт.
7. Мячи набивные 2-3 кг. – 10 шт.
8. Скакалки – 15 шт.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

Основной показатель работы спортивной секции по волейболу – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической и теоретической подготовленности и участие в городских и областных соревнованиях.

**По завершению освоения программы обучающиеся должны**

**знать:**

- основы технических приемов, применяемых на площадке в зависимости от игровой ситуации;
- правила соревнований;
- различные тактические ситуации, применяемые во время игры;
- технику безопасности и правила поведения в спортивном зале.

**уметь:**

- делать самостоятельную разминку без мяча и с мячом перед игрой;
- применять технические приемы игры в зависимости от ситуаций на площадке;
- выполнить контрольные нормативы.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

- успешная сдача контрольных нормативов и действие игроков в двухсторонней игре.

**Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих:** занятия проводятся с обучающимися, имеющими разный уровень подготовки.

**Учебный план (2 академических часа в неделю)**

№	Изучаемые темы	Всего часов
<b>Общефизическая подготовка</b>		<b>22</b>
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. История развития волейбола. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Инвентарь и уход за ним.	2
2	Общефизические и общеукрепляющие упражнения	10
3	Подвижные игры и эстафеты, способствующие овладению технических приемов.	10
<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>46</b>
1	<b>Техника нападения:</b> перемещения по игровой площадке; стойки; подачи мяча; передачи мяча; нападающие удары.	18

2	<b>Техника защиты:</b> перемещения по игровой площадке; прием мяча и передача игроку по команде; техника блока	12
3	<b>Тактика нападения:</b> индивидуальные действия игрока на площадке; групповые действия игроков; командные действия. Обучающие игры.	6
4	<b>Тактика защиты:</b> индивидуальные действия игроков; групповые действия игроков; командные действия. Обучающие игры.	6
5	<b>Сдача контрольных нормативов. Командные игры и зачёты.</b>	4
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Общефизическая подготовка**

#### ***Введение***

Теоретические знания, полученные на вводном занятии, должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении вводного занятия следует уделить внимание врачебному контролю и самоконтролю, профилактике травм и заболеваний, восстановительным мероприятиям при занятиях спортом.

Инструктаж по технике безопасности (Приложение 1).

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.

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

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

Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль.

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.

## 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.

## ***Общефизические и общеукрепляющие упражнения***

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.

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 вися; различные сочетания этих движений.

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, 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».

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. Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие 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 скакалкой: 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 па 500, 600, 1000 м.

***Подвижные игры и эстафеты, способствующие овладению технических приёмов:***

Спортивные игры: Баскетбол. Гандбол. Футбол.

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

## Специальная физическая подготовка

### **Техника нападения**

#### 1. 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.

#### 2. 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:*

- 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).

#### Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:

- 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.

### ***Техника защиты***

#### ***1. 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.

#### ***2. Действия 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.

### ***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.

### ***Тактика защиты***

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

#### ***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 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.

#### Обучающие игры:

1. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.
2. Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.
3. Участие в официальных соревнованиях различного уровня, выполнение установок на игру. Разбор игр.

#### ***Сдача контрольных нормативов. Командные игры и зачёты***

### **Оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

В итоговую подготовку волейболистов входит: овладения приемами игры, знание правил соревнований, выполнение зачетных упражнений по технике игры.

Примерные зачетные упражнения по технике игры:

1. Упражнение: подачи на точность любым способом. Выполнение подачи в разные зоны площадки. Норматив: из 5 подач попасть в поле 4-3-2 раза.
2. Упражнение: передачи верхние, нижние, над собой, об стену, в паре с партнером через сетку.

Норматив: над собой - не менее 15-ти.; об стену - нижняя передача - не менее 12-ти, в парах через сетку – не менее 24.

3. Действия игроков в двухсторонней игре.

## **Рекомендуемая литература:**

1. Ахмеров Э.К. Волейбол в спортивной школе, учебное пособие для тренеров./– Минск: 2010–220с.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроках физической культуры./–М.:2005–198с.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх./– М.: Физкультура и спорт, 2001–186 с.
4. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол: шаги к успеху./–М.:2006–2006–165с.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист, учебное пособие для тренеров.// М: Физкультура и спорт.– 2005–274 с.
6. Железняк Ю.Д. Программа по волейболу для детско-юношеских спортивных школ//–.М: 2000–89 с.
7. Оинума С.А. Уроки волейбола/–. М: Физкультура и спорт. 1999–244 с.
8. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания/– М.: Физкультура и спорт. 2006–364 с.
- 9.Фурманов Г.А., Болдырев Д.М. Волейбол./– М.: Физкультура и спорт. 2003–344 с.
10. Фурманов Г.А. Играй в мини-волейбол.//– М.: Советский спорт. 2001–144 с.
11. Голомидова С.Е. Физическая культура в 10 классе (поурочное планирование)./– Волгоград: 2003– 207 с.
12. Гуревич И.А. Соревновательно-игровые задания по физическому воспитанию./– Минск: Высшая школа. 1994– 350 с.
13. Загорский Б.И.. Физическая культура/– М.: Высшая школа, 2003–256 с.
14. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николаенко Н.Г. Физическое воспитание. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений.//– Высшая школа: 2004–138 с.
15. Лях В.И. Физическая культура (тестовый контроль)/– М: Просвещение. 2007–144 с.
16. Минаев Б.Н., Шиян Б.И. Основы методики физического воспитания школьников/–.М: Просвещение.1989–225 с.
17. Сприс П.З., Кабачков В.А. Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников./– М.: Просвещение. 1988–222 с.
18. Холодов Ж.К. Практикум по теории физического воспитания и спорта./– М.: АСАДЕМА. 2001–486 с.

Раздел 1. Кадровое обеспечение образовательного процесса  
по общеобразовательной программе.

№	Уровень, вид, подвид образования, наименование образовательной программы, специальность, профессия наименование предмета, дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом	Характеристика педагогических работников							
		Фамилия, имя, отчество, должность по штатному расписанию	Когда и какое образовательное учреждение окончил, специальность по документу об образовании	Ученая степень, ученое (почетное) звание, квалификационная категория	Стаж педагогической работы		Основное место работы, должность	Условия привлечения к педагогической деятельности (штатный работник, внутренний совместитель, внешний совместитель)	Курсы повышения квалификации (наименование программы курсов, год прохождения)
					всего	в т.ч. по указанному предмету, дисциплине			
	Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу для обучающихся БОУ СПО ВО «Вологодский педагогический колледж».	Москвин Николай Порфирьевич, руководитель физического воспитания.	Ленинградский институт физической культуры и спорта им. П.Ф. Лесгафта, 1975г.	Высшая. Заслуженный работник физической культуры РФ.	44	44	БОУ СПО ВО «Вологодский педагогический колледж», руководитель физического воспитания	Штатный работник	«Современные образовательные технологии как инструмент инноваций» 7-14.02. 2014 г.

Дата заполнения \_\_\_\_\_

С.А. Панахова.

## Календарно-тематический план занятий в годичном цикле.

### I семестр

№	Наименование разделов	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Общefизическая подготовка	x		x		x		x		x		x		x		x		
2.	Специальная физическая подготовка		x		x		x		x		x		x		x		x	x
3.	Техническая подготовка																	
	1. Техника нападения:																	
	– действия без мяча (перемещения и стойки);	x	x	x	x	x												
	– действия с мячом (передачи мяча, подачи мяча, нападающий удар).		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	2. Техника защиты:																	
	– действия без мяча (перемещения и стойки);	x	x	x	x	x												
	– действия с мячом (прием мяча сверху и снизу двумя руками)		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4.	Тактическая подготовка																	
	1. Тактика нападения:																	
	– индивидуальные действия;		x						x						x			
	– групповые действия;				x						x						x	
	– командные действия.						x					x						x
	2. Тактика защиты:																	
	– выбор места при приеме мяча;			x				x			x					x		
	– расположение игроков при различных действиях соперника.					x			x				x					x
5.	Подвижные игры и эстафеты, способствующие овладению технических приемов.	x		x		x		x		x		x		x		x		
6.	Двухсторонняя игра с заданием.		x		x		x		x		x		x		x			
7.	Сдача контрольных нормативов															x	x	x

## II семестр

№		Январь				Февраль				Март					Апрель				Май			
		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
1.	Специальная физическая подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2.	Техническая подготовка																					
	1. Техника нападения:																					
	– действия с мячом (передачи мяча сверху двумя руками с перемещениями);	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
	– подачи мяча (нижняя прямая и верхняя прямая);								x	x		x	x		x	x		x	x		x	x
	– нападающий удар из различных исходных положений из зон 2.3.4.6.									x	x		x	x		x	x		x	x		x
	2. Техника защиты:																					
	– действия без мяча (сочетание способов перемещений с остановкой и стойками);	x	x	x	x	x	x															
	– действия с мячом (прием мяча сверху и снизу двумя руками в зонах 1,5,6);		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
	– блокирование (одиночное, парное).								x	x		x	x		x	x		x	x		x	x
	3. Тактическая подготовка:																					
	– тактика нападения (индивидуальные действия, групповые и командные);				x		x		x		x		x		x		x		x		x	
	– тактика защиты (индивидуальные действия, групповые и командные)					x		x		x		x		x		x		x		x		x
3.	Подвижные игры и эстафеты, способствующие овладению технических приемов.	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
4.	Двухсторонняя игра с заданием.		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
5.	Сдача контрольных нормативов																			x	x	x