

Муниципальное образование – Татарский муниципальный округ
Новосибирской области

МБОУ Киевская СОШ

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
развивающего цикла
протокол № 1
от «28» августа 2026г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Н.И.Евсеенко/
«28» августа 2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Сагандыков Н.Т.
учитель физической культуры

с.Киевка, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Волейбол» предназначена для работы с учащимися 7-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 7–11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2013г. и рассчитана на два года обучения.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся. Он включён как в урочные занятия, так и широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.) и внеурочная деятельность.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цели и задачи обучения по внеурочной деятельности

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Мяч волейболиста» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мяч волейболиста» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика курса.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 7–11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями

обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 6 часов в неделю (204 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Принадлежность к дополнительному обучению определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица 1. Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Место курса в учебном плане.

На проведение занятий по программе «Волейбол» отводится 6 ч. в неделю (204 часа в год).

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия:

- **личностные** результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные** результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- **предметные** результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Содержание курса.

Основная направленность	1-ый год обучения	2-ой год обучения
Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикация судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	
Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	
Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. 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.
Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
Овладение техникой защитных действий	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.	
Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

	игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	
Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	
Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	

Использованная литература:

1. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-9 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2013г.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 2010.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 2009.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 2008.

Планируемые результаты изучения курса

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мяч волейболиста» учащиеся

научатся применять:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- знания физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- коммуникативные и презентационные навыки;
- разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

получат возможность научиться:

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Тематическое планирование по волейболу

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол- во часов
1 год обучения			
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	2
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Баскетбол.	2
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.	2
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	2
5	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2
6	Техника защиты	Подвижные игры с элементами волейбола.	
7	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2
8	Техника нападения	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2
9	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2
10	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.	2
11	СФП	Стойки в сочетании с перемещениями.	2
12	Техника нападения	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	2
13	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2
14	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.	2
15	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2
16	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.	2
17	Техника нападения	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	2
18	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2.	2
19	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2
20	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2
21	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.	2
22	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	2
23	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2
24	СФП	Бег с остановками, изменением направления.	2
25	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2
26	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и	2

		передач, подач	
27	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2
28	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2
29	Техника защиты	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	2
30	Тактика защиты	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	2
31	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.	2
32	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2
33	Техника нападения	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2
34	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2
35	Тактика нападения	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	2
36	Тактика защиты	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче.	2
37	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2
38	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2
39	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2
40	Техника защиты	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2
41	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2
42	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
43	Тактика защиты	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	2
44	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	2
45	СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2
46	Техника нападения	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2
47	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2
48	СФП	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	2
49	Тактика защиты	Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.	2
50	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2
51	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2
52	Интегральная	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2
53	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2
54	СФП	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	2
55	Тактика нападения	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	2
56	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым	2

		мячом для нападающего удара.	
57	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2
58	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2
59	Теория	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	2
60	ОФП	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	2
61	Тактика защиты	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	2
62	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2
63	Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2
64	Судейская практика	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	2
65	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	2
66	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
67	Тактика нападения	Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.	2
68	Интегральная	Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	2
69	Техника нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	2
70	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
71	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2
72	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
73	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
74	Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	2
75	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2
76	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
77	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2
78	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
79	Тактика нападения	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2
80	Тактика защиты	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2
81	Интегральная	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2
82	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2

83	Теория	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2
84	ОФП	Бег с изменением направления из различных п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2
85	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	2
86	Тактика защиты	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2
87	ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	2
88	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	2
89	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
90	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2
91	Теория	Правила игры в волейбол.	2
92	Интегральная	Учебная игра по правилам волейбола.	2
93	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	2
94	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
95	ОФП	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2
96	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2
97	ОФП	Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	2
98	Тактика защиты	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	2
99	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	2
100	Интегральная	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	2
101	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2
102	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2
2 год обучения			
1	Техника защиты	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	2
2	Интегральная	Учебная игра с применением заданий.	2
3	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2
4	Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	2
5	Теория	Нагрузка и отдых.	2
6	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
7	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	2
8	Тактика нападения	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	2
9	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2
10	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2
11	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2
12	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2

13	Тактика нападения	Передачи мяча сверху двумя руками	2
14	Тактика защиты	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.	2
15	Техника нападения	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2
16	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
17	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2
18	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2
19	Тактика нападения	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.	2
20	Интегральная	Учебная игра с заданием.	2
21	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2
22	Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях	2
23	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2
24	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2
25	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых, скоростно-силовых качеств.	2
26	Тактика нападения	Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	2
27	Тактика нападения	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	2
28	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	2
29	Техника защиты	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2
30	Тактика нападения	Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	2
31	Техника нападения	Нападающий удар из зон 4,2, 3.	2
32	Тактика защиты	Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	2
33	Тактика защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	2
34	Судейская практика	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	2
35	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2
36	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
37	Теория	Гигиена, контроль и самоконтроль.	2
38	Тактика защиты	Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.	2
39	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2

40	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2
41	Теория	Основы техники и тактики игры волейбол.	2
42	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2
43	Техника нападения	Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.	2
44	Тактика нападения	Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	2
45	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	2
46	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	2
47	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2
48	Техника нападения	Прямой нападающий удар.	2
49	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости	2
50	Тактика защиты	Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	2
51	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2
52	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	2
53	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2
54	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	2
55	ОФП	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	2
56	Тактика нападения	Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра.	2
57	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	2
58	Интегральная	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2
59	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	2
60	Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом.	2
61	ОФП	Перекаты в группировке. Падания. Баскетбол.	2
62	Тактика нападения	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	2
63	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2
64	Судейская	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет.	2

	практика	Жестикуляция судей.	
65	Теория	Правила соревнований, их организация и проведение.	2
66	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2
67	Тактика нападения	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	2
68	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	2
69	Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи.	2
70	Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2
71	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2
72	Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача)	2
73	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2
74	Тактика нападения	Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	2
75	Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2
76	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2
77	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	2
78	Техника защиты	Блокирование одиночное.	2
79	Тактика нападения	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	2
80	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2
81	Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2
82	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	2
83	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	2
84	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2
85	Интегральная	Учебная игра с заданием.	2
86	Интегральная	Учебная игра с заданием.	2

87	Техника защиты	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.	2
88	Интегральная	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	2
89	ОФП	ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2
90	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2
91	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	2
92	Интегральная	Учебная игра с заданием.	2
93	Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	2
94	Интегральная	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	2
95	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подвижные игры «Попади в цель».	2
96	Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2
97	Интегральная	Учебная игра с заданием.	2
98	Интегральная	Учебная игра с заданием.	2
99	Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	2
100	Интегральная	Учебная игра с заданием.	2
101	Судейская практика	Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры.	2
102	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	2
		Итого:	408