****

**Пояснительная записка**

Особенностью программы «Юный волейболист» на первом году обучения является построение, подготовка и содействия успешному решению задач физического воспитания учащихся. На этом этапе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплексных качеств, на обучение техники, тактике и совершенствование полученных знаний.

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей занимающихся в группе. Возраст учащихся группы 11-14 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по волейболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и содействие улучшению здоровья обучающихся.

**Цель:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

**Задачи программы первого года обучения:**

**Образовательные:**

* научить навыкам взаимодействия при выполнении упражнений, заданий в паре, в малой группе и командной игровой деятельности;
* обучить основным стойкам и перемещениям на игровой площадке, основным техническим приемам: передачам мяча, приему мяча, подачам, нападающему удару с места и в прыжке;
* ознакомить с основными правилами техники безопасности при занятиях с мячами, при выполнении технических приемов и игровых взаимодействиях;
* обучить основам гигиены спортсмена, способам самоконтроля, элементарным диагностическим приемам контроля физического состояния во время тренировочных занятий и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* обучить подводящим и подготовительным упражнениям, общеразвивающим и специальным упражнениям;
* ознакомить с историей возникновения волейбола и его развития в России;
* ознакомить с функциональными особенностями разных систем организма и влиянием на них физических нагрузок;
* обучить правилам игры, правилам ведения протокола соревнований, ознакомить с терминологией игры волейбол;
* ознакомить со способами закаливания организма и обучить комплексам корригирующей и оздоровительной направленности.

**Развивающие:**

* укрепить здоровья учащихся, способствовать развитию физических качеств;
* содействовать увеличению функциональных возможностей организма учащихся;
* развивать быстроту реакции ответных действий;
* способствовать повышению работоспособности учащихся;
* развивать потенциал постоянному наращиванию спортивных результатов;
* развивать двигательные возможности учащихся, их умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

**Воспитательные:**

* формировать навыки общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, взаимопомощи;
* формировать устойчивый интерес к занятиям волейболом;
* воспитывать моральные и волевые качества;
* воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, ответственность;
* формировать у учащихся привычку к соблюдению режима дня, питания, тренировок;
* воспитывать интерес к достижению результатов, к спортивной жизни родного города, успехам сборных страны по волейболу на соревнованиях разного уровня.**Ожидаемые результаты 1-го года обучения:**

**Предметные**:

* знать историю развития волейбола в России и Санкт-Петербурге, волейбольные клубы чемпионата России;
* иметь представление о влиянии общеразвивающих упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы организма;
* знать основные требования к режиму дня юного спортсмена;
* знать гигиенические требования к тренировочным занятиям(одежда, обувь, гигиенические процедуры до и после занятия);
* знать основные правила игры в волейбол, уметь вести технический протокол и составлять заявку на соревнования;
* роль капитана команды, его права и обязанности;
* знать правила использования спортивного инвентаря и технику безопасности на занятиях в спортивном зале;
* знать и демонстрировать технику выполнения приемов волейбола;
* знать функциональную роль игрока в разных игровых ситуациях;
* применять полученные знания, умения и навыки для организации активного отдыха;

**Метапредметные:**

* оценивать степень освоения технических приемов, теоретических основ волейбола;
* уметь слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение анализировать свои действия в игровых заданиях;
* взаимодействовать с партнерами по команде в игровых ситуациях, применять приобретенные навыки коммуникации в организации деятельности со сверстниками;
* уметь оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
* представлять занятия волейболом как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития, технической и специальной подготовки спортсмена.

**Личностные**:

* соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровой площадке;
* проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности;
* проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.
* контролировать эмоции на площадке во время игры и при выполнении групповых заданий, вместе с командой сопереживать, объяснять причины поступков, действий команд, игроков на площадке и своё к ним отношение;
* проявлять настойчивость в достижении результатов в освоении технических приемов и повышении уровня физической подготовленности;
* демонстрировать бережное отношение к спортивному инвентарю и местам проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**(***Материал к теоретическим занятиям - приложение №2. Дидактические материалы к практической части - приложение №3)*

1. **Вводное занятие**

Теория. Формирование контингента обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, техника безопасности правила поведения на занятиях. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид.

Практика. Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

1. **Теоретические знания**

2.1 Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Теория.Влияние занятий физическими упражнениями на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую и нервную системы.

2.2Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Теория. Основные гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями. Основные мероприятия по контролю за состоянием здоровья спортсмена. Методы диагностирования физического состояния на учебно-тренировочных занятиях. Самоконтроль. Предупреждение травматизма.

Практика. Практические задания по освоению методов самостоятельной диагностики физического состояния до и после выполнения упражнений разной направленности.

2.3Основы методики обучения в волейболе.

Теория. Основные приемы волейбола. История развития волейбола в России. Волейбол как средство физического воспитания. Игровые амплуа.

2.4Правила соревнований, их организация и проведение.

Теория. Основные правила волейбола. Терминология игры. Правила ведения протокола игры, подача заявки на участие в соревнованиях.

Практика. Ведение протокола, помощь в осуществлении судейства в тренировочной двухсторонней игре.

2.5Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Понятия ОФП, СФП. Комплексы упражнений направленных на развитие физических качеств. Влияние ОФП и СФП на результативность спортсмена.

2.6 Основы техники и тактики игры.

Теория. Понятие технический прием. Техника выполнения передач, приема передач, подач, нападающего удара. Понятия тактика игры и тактические действия. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения техники волейбола.

1. **Техника игры.**

3.1 Техника нападения.

Практика. Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения передачи мяча сверху, снизу двумя руками, подачи мяча, нападающего удара с места и в прыжке. Техника выполнения передач, подач, нападающего удара. Игровые задания на овладение приемами используемыми в нападении.

3.2. Техника защиты.

Практика. Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения приема мяча сверху, снизу двумя руками, приема с подачи мяча, техника приема нападающего удара, блокирование нападающего удара, страховка блокирующего игрока. Техника выполнения приема мяча, приема с подач, блокирование одиночное. Игровые задания на овладение приемами используемыми в защите.

1. **Тактика игры.**

4.1. Тактика нападения.

Теория. Тактические действия в нападении, взаимодействие игроков во время атакующих действий.

Практика. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Игровые задания на освоение тактических действий в нападении. Командные действия в нападении.

4.2. Тактика защиты

Теория. Тактические действия в защите, взаимодействие игроков во время защитных действий.

Практика. Индивидуальные и групповые действия в защите. Игровые задания на освоение тактических действий в защите. Командные действия в защите. Упражнения на развитие скорости реакции ответных действий.

1. **Общая физическая подготовка.**

Практика. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития разных физических качеств. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры. Подвижные игры.

1. **Специальная физическая подготовка.**

Практика. Упражнения на развитие специальной силы, прыгучести, специальной быстроты, скоростной выносливости, прыжковой выносливости, акробатической ловкости, прыжковой ловкости, специальной гибкости, упражнения на развитие умения расслабиться.

1. **Контрольные игры и соревнования.**

Практика. игра «Пионербол» с элементами волейбола, Двухсторонняя игра на укороченной площадке, Двухсторонняя игра по упрощенным правилам, Контрольная двухсторонняя игра, Соревнования школьного этапа.

1. **Контрольные испытания.** (промежуточные)

8.1. Техническая подготовка

Практика. Передача мяча двумя руками через сетку с наброса мяча партнером, передача мяча сверху двумя руками через сетку в паре, прием мяча снизу двумя руками с наброса мяча партнерам в зону 3, прием мяча снизу с подачи к сетке, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача с расстояния 4-5 м от сетки, верхняя прямая подача из за лицевой линии, нападающий удар с места с собственного наброса, нападающий удар в прыжке накатом через сетку по задней линии площадки, техника выполнения падения перекатом, прием в падении мяча наброшенного партнером, падении техника выполнения одиночного блока, одиночное блокирование мяча брошенного через сетку. Контрольно-переводные нормативы: вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4; первая передача сверху на точность у стены в цель 1х1м; прием мяча снизу в зону 3, брошенного через сетку; подача верхняя прямая; нападающий удар из зоны 4 в зону 6; блокирование одиночное нападающего удара из зоны 4; командные действия: организация защитных действий по системе «углом вперёд».

8.2. Общая физическая подготовка.

Практика. Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на полу согнув ноги, прыжок в высоту с места, бросок набивного мяча из положения стоя и сидя, бег 30м, бег 92 метра с изменением направления («ёлочка»).

1. **Итоговое занятие**

Теория. Тестирование (основы знаний), анкетирование (самоанализ), обсуждение результатов.

Практика. Двухсторонняя игра по основным правилам.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование объединения «Волейбол» на 2017-2018 год** | | | | |
|  |  |  |  |  |
| **№** | **Тема занятий** | **Количество часов** | **Дата занятия** | |
| **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Требования к спортивной одежде и обуви. Общая физическая подготовка (тестирование на уровень физического развития) Игры на основе волейбола. | 2 | 13.09.2017 |  |
| 2 | Подготовительные упражнения для выполнения передачи сверху. Передача сверху с собственного наброса. Пионербол. | 2 | 15.09.2017 |  |
| 3 | Подготовительные упражнения для выполнения передачи снизу. Прием снизу с наброса мяча партнером. Передача и прием мяча. Ирга "Футбол руками" | 2 | 20.09.2017 |  |
| 4 | Подготовительные упражнения для выполнения нападающего удара. Нападающий удар с места со своего наброса. Игровые задания. | 2 | 22.09.2017 |  |
| 5 | Физическая культура и спорт в России. Беговые упражнения. Бег 30 м. Упражнения на развитие быстроты. Игры на основе волейбола.Круговая тренировка на закрепление передачи сверху. Прием мяча снизу с наброса партнера. Передача мяча снизу и сверху. Подача мяча. | 2 | 27.09.2017 |  |
| 6 | Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей. Подводящие упр-я для выполнения нежней прямой подачи. Нижняя прямая подача в парах. Игровые задания на закрепление навыка передач. | 2 | 29.09.2017 |  |
| 7 | Беговые и прыжковые упр-я. Подводящие упр-я для выполнения верхней прямой подачи. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 | 04.10.2017 |  |
| 8 | Игровые задания через сетку на совершенствование передачи сверху. Нижняя прямая подача, прием подачи снизу. Верхняя прямая подача с расстояния 3-4 метра от сетки. Терминология игры. | 2 | 06.10.2017 |  |
| 9 | Передачи мяча сверху и снизу в тройках на месте и в движении. Передачи мяча сверху и снизу после перемещений. Специальные упражнения для верхней прямой подачи. Подвижные игры на развитие координационных способностей. | 2 | 11.10.2017 |  |
| 10 | Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России.Упражнения с набивными мячами. Упр-я на развитие прыгучести. Правила игры в пионербол. Пионербол с элементами волейбола. | 2 | 13.10.2017 |  |
| 11 | Перемещения и стойки, комбинации из изученных элементов перемещений. Упражнения для развития быстроты, ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху и снизу после перемещений с наброса мяча партнером. | 2 | 18.10.2017 |  |
| 12 | Скоростной бег, челночный бег, бег с преодолением препятствий. Индивидуальные задания на совершенствование передачи сверху и приема снизу. Действия игрока на передней линии площадки. Основные правила организации соревнований. | 2 | 20.10.2017 |  |
| 13 | Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения с набивными мячами. Прямая верхняя подача. Позиции игроков на площадке. Игровые задания на совершенствование приемов игры. | 2 | 25.10.2017 |  |
| 14 | Упражнение на развитие скоростно-силовой выносливости. Акробатические упражнения. Кувырок вперед через плечо, перекаты. Подводящие упражнения для выполнения приема мяча в падении. Перемещения и прием мяча после перемещений. | 2 | 27.10.2017 |  |
| 15 | Игровые упр-я в тройках на совершенствование приемов мяча. Подводящие упражнения для выполнения нападающего удара с места. Нападающий удар с места. Игра по упрощенным правилам волейбола. | 2 | 01.11.2017 |  |
| 16 | Прямая верхняя подача. Прием снизу двумя руками. Игровые задания в тройках в движении. Игровые действия в защите. Основные правила игры. | 2 | 03.11.2017 |  |
| 17 | Понятия объем и интенсивность нагрузки. Способы контроля за физическим состоянием при выполнении упражнений. Круговая тренировка на развитие физических качеств. Краткие сведения о нервной, сердечно-сосудистой системе. | 2 | 08.11.2017 |  |
| 18 | Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2. Игровые задания на закрепления навыка взаимодействия игроков. Правила игры. | 2 | 10.11.2017 |  |
| 19 | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. Прием подачи снизу. Прямая верхняя подача. Специальная физическая подготовка волейболиста. | 2 | 15.11.2017 |  |
| 20 | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. СФП. Использование инвентаря для выполнения различных упражнений. Составление комплекса упр-й для развития координации. Упражнения с мячами разного диаметра. | 2 | 17.11.2017 |  |
| 21 | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх. Прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой разными способами. Взаимодействия игроков при выполнении приема подачи. Верхняя прямая подача с расстояния 5-6 метров от сетки. Нападающий удар с места и в прыжке. | 2 | 22.11.2017 |  |
| 22 | Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу; стоя и с разбега в прыжке. Силовые упр-я на развитие мышц рук. Специальные упражнения с набивными мячами на совершенствование техники передачи сверху. | 2 | 24.11.2017 |  |
| 23 | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды. Комплексы упражнений на развитие силы. | 2 | 29.11.2017 |  |
| 24 | Бег с остановками, с изменением направления. Игровые комбинации из освоенных элементов: подача, прием, передача. Оздоровительные комплексы упражнений. | 2 | 01.12.2017 |  |
| 25 | Кувырок вперед, назад, в сторону. Упражнение на развитие гибкости. Упражнения в равновесии. Передача мяча над собой. Игровые задания на совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. | 2 | 06.12.2017 |  |
| 26 | Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая. Правила игры. | 2 | 08.12.2017 |  |
| 27 | Перемещения в стойке. Кувырок вперед, назад, в сторону. Перекаты через бедро. Подводящие упр-я для выполнения приема мяча в падении.Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. | 2 | 13.12.2017 |  |
| 28 | Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. | 2 | 15.12.2017 |  |
| 29 | Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи.Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи. Анализ технических приёмов. | 2 | 20.12.2017 |  |
| 30 | Контрольное тестирование на определение уровня физической, технической и тактической подготовки. | 2 | 22.12.2017 |  |
| 31 | Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу. Игровые задания. Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча. Игровые задания. Прием мяча после перемещения. | 2 | 27.12.2017 |  |
| 32 | Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Круговая тренировка по ОФП.Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Круговая тренировка по СФП. Упр-я на отработку навыков приема мяча в падении. | 2 | 29.12.2017 |  |
| 33 | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. Имитация верхней прямой подачи. Игровые задания. Групповые действия в защите. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. Имитация верхней прямой подачи. Игровые задания. Групповые действия в защите. | 2 | 03.01.2018 |  |
| 34 | Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны. Тактические действия в защите. Подвижная игра «Волейбольная лапта». Подводящие упр-я для выполнения нападающего удара. Иммитация нападающего удара. | 2 | 05.01.2018 |  |
| 35 | Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры. Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника. | 2 | 10.01.2018 |  |
| 36 | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. | 2 | 12.01.2018 |  |
| 37 | Бег, развитее выносливости. Подводящие упражнения.Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2). | 2 | 17.01.2018 |  |
| 38 | Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.Верхняя прямая подача. Иммитация прямого нападающего удара. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. | 2 | 19.01.2018 |  |
| 39 | Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач. Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. | 2 | 24.01ю18 |  |
| 40 | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Упр-я с набивными мячами. Прием подачи и передача из зоны 2 в зону 3 и 4. Игровые задания в тройках. | 2 | 26.01.2018 |  |
| 41 | Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для нападающего удара. Нападающий удар по мячу прикрепленному к уголку. Нападающий удар с наброса партнера. Верхняя прямая подача. | 2 | 31.01.2018 |  |
| 42 | Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. | 2 | 02.02.2018 |  |
| 43 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол. Верхняя прямая подача. Иммитация прямого нападающего удара. Ритм разбега в три шага. | 2 | 07.02.2018 |  |
| 44 | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.Жестикуляция. | 2 | 09.02.2018 |  |
| 45 | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.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 | 14.02.2018 |  |
| 46 | Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку». Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | 16.02.2018 |  |
| 47 | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. | 2 | 21.02.2018 |  |
| 48 | Прием подачи и первая передача в зону нападения.Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2. | 2 | 28.02.2018 |  |
| 49 | Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Иммитация нападающего удара. Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя. | 2 | 02.03.2018 |  |
| 50 | Верхняя прямая подача.Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Правила игры в волейбол. | 2 | 07.03.2018 |  |
| 51 | Учебная игра по правилам волейбола. Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие общей выносливости. Подвижные игры. | 2 | 09.03.2018 |  |
| 52 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу). Падения. | 2 | 14.03.2018 |  |
| 53 | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.Развитие выносливости. Подвижные игры. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4. | 2 | 16.03.2018 |  |
| 54 | Учебная игра с применением заданий. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Нагрузка и отдых. | 2 | 21.03.2018 |  |
| 55 | Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». | 2 | 23.03.2018 |  |
| 56 | Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач.Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | 2 | 28.03.2018 |  |
| 57 | Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.Чередование технических приемов в различных сочетаниях. | 2 | 30.03.2018 |  |
| 58 | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. | 2 | 04.04.2018 |  |
| 59 | Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи. Учебная игра с заданием. Прямой нападающий удар-иммитация. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. | 2 | 06.04.2018 |  |
| 60 | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 2 | 11.04.2018 |  |
| 61 | Круговая тренировка на развитее силовых, скоростно- силовых качеств. Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. | 2 | 13.04.2018 |  |
| 62 | Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | 2 | 18.04.2018 |  |
| 63 | 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. Нападающий удар из зон 4,2, 3. | 2 | 20.04.2018 |  |
| 64 | Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра. Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. | 2 | 25.04.2018 |  |
| 65 | Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Гигиена, контроль и самоконтроль. | 2 | 27.04.2018 |  |
| 66 | Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. | 2 | 02.05.2018 |  |
| 67 | Контрольное тестирование на определение уровня физической, технической и тактической подготовки. | 2 | 04.05.2018 |  |
| 68 | Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. | 2 | 11.05.2018 |  |
| 69 | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. | 2 | 16.05.2018 |  |
| 70 | Игровые задания на тактическую подготовку. Двухсторонняя игра. | 2 | 18.05.2018 |  |
| 71 | Учебная игра с заданием.Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. | 2 | 23.05.2018 |  |
| 72 | Открытое мероприятие " Праздник волейбола" | 2 | 25.05.2018 |  |