

Кировское областное государственное общеобразовательное
бюджетное учреждение средняя школа
с углублённым изучением отдельных предметов г. Кирс
Верхнекамского района Кировской области

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

 А.Н. Ширяева

«3 » сентября 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор КОГОБУ СШ с УИОП г. Кирс
 И.В. Шибанов
Идентификационный № 230-л/с
от «3» сентября 2024г.



**Рабочая программа внеурочного занятия
по волейболу 8-11 класс**

Составил:
Учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Кучеренко Николай Владимирович

г. Кирс
2024 год

Пояснительная записка

Программа секции волейбола предусматривает проведение занятий в форме лекций, практических занятий и соревновательной практики.

На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

На методических занятиях углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации группы для занятий, методика их проведения. Составление учебно-методической документации и ведение судейской документации. Организация соревнований различного уровня.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у учащихся профессиональных навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладения навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

В 1-2 годах обучения учащиеся изучают технику игры и методику обучения основным приемам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры.

В 3-4 году изучаются более сложные приемы игры, индивидуальная тактика, воспитание физических качеств волейболиста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке.

На различных видах занятий применяются ТСО, видеофильмы, межпредметные связи. Учет усвояемости ведется в форме опроса и выполнения письменных заданий по пройденным темам. По окончании каждого текущего года учащиеся сдают практический норматив, предусмотренный программой.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:
- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Задачи учебно-тренировочного процесса:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию; развитие основных двигательных качеств и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.
2. Развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения техникой и тактикой игры.
3. Совершенное овладение техникой и тактикой игры.
4. Достижение высокого уровня командной подготовки.
5. Воспитание моральных и волевых качеств.
6. Приобретение теоретических и практических знаний по планированию, учету, ведению дневника, методике обучения, судейству.
7. Достижение комплексного проявления всех качеств, навыков и умений, знаний.
8. Предупреждение спортивных травм.

Содержание программы

I. Подготовительный период (42 часа)

Задача: всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.	
<p style="text-align: center;">1. Первый этап. <u>Физическая подготовка:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Укрепление здоровья2. Увеличение объема двигательных (физических качеств) навыков.3. Укрепление систем организма, несущих основную нагрузку.4. Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков.5. Развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.6. <u>Развитие основных двигательных качеств:</u><ol style="list-style-type: none">а) Развитие силы и скоростно-силовых качеств.б) Развитие быстротыв) Развитие выносливости общей и специальной.г) Развитие ловкости.д) Развитие гибкости	30 часов 10 часов
<p style="text-align: center;"><u>Техническая подготовка (техника владения мячом):</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Овладение структурными звеньями приема.2. Сочетание звеньев приема.3. Объединение звеньев в целостный акт, выполнения приема в упрощенных условиях.4. Прочное овладение основой приема.5. Усложнение условий приема, овладение его способами, деталями техники.6. Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры.7. Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.	20 часов
<p style="text-align: center;">2. Второй этап. <u>Физическая подготовка</u> <u>Технико-тактическая подготовка:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.2. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.6. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении. <p style="text-align: center;"><u>Психологическая подготовка.</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждения, поощрения, наказания).2. Воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с	12 часов 5 часов 5 часов

<p>предыдущими, действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях и т.д.).</p> <p>3. Средства идеологического воздействия (личный пример, лекции, диспуты и т.д.).</p>	
<p style="text-align: center;"><u>Теоретическая подготовка.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Система знаний в области ФК и спорта, тренировки волейболиста, самоконтроль. 2. Умение волейболистов самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий. 3. Решение тактических задач. 	1 час
<p style="text-align: center;"><u>Интегральная подготовка.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и практической и др. 2. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры. 3. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе. 4. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре. 5. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях. 	1 час
<p><u>Контрольные испытания и товарищеские турниры, встречи.</u></p>	

II. Соревновательный период (26 часов)

<p>Задача: Достижение максимальных и стабильных результатов, сохранение высокого уровня спортивной формы.</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1) Физическая подготовка. 2) Техничко-тактическая подготовка. 3) <u>Психологическая подготовка:</u> <ol style="list-style-type: none"> а. Единение физической, технической, тактической подготовки. б. Формирование и проявление моральных качеств волейболистов. в. Коллективный характер игры. г. Состав команды. д. Взаимоотношения. е. Психологический настрой. ж. Выдержка и самообладание, целеустремленность и настойчивость, решительность и смелость. 1. Осознание игроками особенностей предстоящей игры. 2. Осознание конкретных условий (время, место, освещенность, температура). 3. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также собственных возможностей. 4. Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач. 5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой. 6. Учет индивидуальных особенностей. 	10 часов 12 часов 2 часа
<ol style="list-style-type: none"> 4) <u>Теоретические занятия:</u> <ol style="list-style-type: none"> а. Уточнение формы ведения игры. б. Действия отдельных игроков в зависимости от конкретных противников. 	2 часа

Летние каникулы.

III. Переходный период.

Задача: Постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху.	
Укрепление здоровья 1.Лечение травм. 2.Сохранение уровня общей физической подготовки 3.Активный отдых	

Средства и методы: Физическая подготовка.

1. Развитие силы и скоростно-силовых качеств:

- а) Метод кратковременных усилий (80-95% от максимального уровня). Упражнения с отягощениями.
- б) Непредельные усиления (30-50% от максимальных), но с предельной скоростью выполнения упражнений. Не доводить до утомления.
- в) Сопряженный метод. Характерен развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев.
- г) Круговая тренировка. 6-12 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания индивидуализированные для каждого волейболиста (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности тренировка – силовая, скоростно-силовая и на считание скоростно-силовой и технической подготовки.

2. Методы развития быстроты.

1) Повторный метод.

Выполнение упражнений с околопредельной, максимальной и прерывающей ее быстротой. Задания в ответ на сигнал (зрительный) и на быстроту выполнения отдельных упражнений, движений, заданий. Продолжительность выполнения заданий от 5 до 20 сек., период отдыха между упражнениями от 30 - 50 сек.до 5 минут.

2) Увеличение скорости движущего объекта.

При обучении приему мяча в начале мяч через сетку направляют передачей, затем подачами на точность, на силу и нападающим ударом.

3) Увеличение внезапности появления объекта.

В начале мяч посылают по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость увеличивают, затем прием мяча от подачи и направляющего удара.

4) Сокращение расстояния до движущегося объекта.

5) Увеличения числа возможных изменений обстановки.

6) Выполнение упражнений в затрудненных условиях.

Стартовый рывок из необычного исходного положения, бег или прыжки с преодолением сопротивлений.

7) Круговая тренировка.

В работе участвуют основные группы мышц и суставы, чтобы имели место быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений (прыжки, скакалка и т.д.)

8) Игровой метод.

Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

8) Соревновательный метод.

Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований (60 м., 100 м., челночный бег 4*30 м., л/а эстафета, и т.д.)

3. Методы развития выносливости общей и специальной.

1. Переменный метод.

Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой). Чередование скоростных передач в стену с высоким мячом и над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью и т.д.

2. Повторный метод.

Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха.

3. Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности.

Сокращается число партий, но проводятся они более интенсивно. Увеличение числа подач, передач, нападающих ударов, блокирования.

4. Уменьшение интенсивности при увеличении продолжительности.

Увеличение игрового времени, увеличение числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

5. Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.

Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях, имитация технических приемов, круговая тренировка.

6. Интегральный метод.

Двусторонняя игра в двух партиях с интенсивной работой. Интервал между партиями сначала большой, затем сокращается и т.д.

4. Методы развития ловкости.

1. Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.

2. Метод двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Обучение технике игры и совершенствование навыков.

3. Изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, количество игроков.

5. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).

6. Упражнения в переключениях от одного движения к другому. Переключения в технических приемах и тактических действиях. Игрок ставит блок, после приземления поворачивается кругом, в падении принимает мяч, после этого идет к сетке, выполняет нападающий удар и т.д.

5. Методы развития гибкости.

Общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях, взмахах и др., выполняющих с большой амплитудой. Специальную подвижность развивают упражнения соответствующие специфике приемов, сходных с иными по характеру, но выполняемых с большей амплитудой.

Активные – без отягощений и с отягощениями.

Пассивные – с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения выполняются сериями по 4-5 движений с увеличением амплитуды.

Техническая подготовка.

1. Ознакомление с разучиваемым приемом.

а) Личный показ преподавателя с демонстрацией схем и т.д.

б) Объяснения чередуются с показом (пробные попытки занимающихся выполнить технический прием)

2. Изучение приема в упрощенных условиях.

а) Метод целостного обучения.

Выполнение приема сразу, без расчленения его на составные части, чтобы иметь более полное представление об изучаемом действии и получить хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка.

б) Метод обучения по частям.

Технический прием разделен на составные, выделяя при этом составное звено. Правильный подбор проводящих упражнений (близкие к техническому приему).

в) Методы управления.

Распоряжения, ритм шагов в нападающем ударе, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (например, разбег при ударе, место отталкивания при блоке).

г) Метод срочной информации.

Результаты выполнения технического приема (сила удара по мячу, точность попадания мячом при подаче, передаче, нападающих ударах и т.д.).

3. Изучение приема в усложненных условиях.

а) Многократное повторение, обеспечивающее становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменения условий их постепенное усложнение.

б) Применение усложнений и затруднений по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, быстроте переключения).

в) Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после выполнения интенсивных упражнений)

г) Упражнения в условиях единоборства, с сопротивлением.

д) Игровой и соревновательный метод.

е) Сопряженный метод.

Задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений решаются в единстве.

ж) Круговая тренировка.

з) Совершенствование техники, отдельные звенья приемов, исправления ошибок в усложненных условиях.

4. Закрепление приема в игре.

а) Анализ выполненных движений.

б) Специальные задания по технике в учебной игре.

в) Игровой и соревновательный метод.

г) Интегральный метод.

Тактическая подготовка.

В процессе тактической подготовки применяю те же методы, что и при решении задач технической подготовки, учитывая специфику тактики.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяю метод анализа своих действий и действий противника. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Особое место занимает метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Многократные переключения в сжатых временных рамках и по сигналу.

Теоретическая подготовка.

а) Лекции, беседы.

б) Изучение источников (специальная литература, журналы).

в) Наблюдения за занятиями других команд и анализ увиденного.

г) Наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного.

д) Решение тактических задач.

е) Просмотр видеозаписей, фотоснимков, изучение этих материалов.

Интегральная подготовка.

- а) Игровой метод.
- б) Соревновательный метод.
- в) Участие в официальных соревнованиях, как высшая форма интегральной подготовки (использование подготовительных, подводящих и основных соревнований, их сочетание).

Психологическая подготовка.

- а) Лекции, беседы, диспуты на этические, политические темы.
- б) Личный пример тренера.
- в) Убеждение.
- г) Побуждение к деятельности.
- д) Поощрение
- е) Наказание.
- ж) Поручение.
- з) Обсуждение в коллективе.
- и) Приучение к условиям соревнований.
- к) Проведение совместных занятий менее подготовленных с более сильными.
- л) Контрольная игра.
- м) Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
- н) Соревновательный метод.
- о) Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.
- п) Превышение какого – то задания по сравнению с предыдущими занятиями.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1-2 год обучения			3-4 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	–	–	–
		Дев.	3	6	10	–	–	–
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30

		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Литература

Основная:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

Дополнительная:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
10. Мarmor В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
11. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

Календарно – тематическое планирование

№ занятий.	Содержание занятий.	Дата проведения.
1.	Правила ТБ.Повторить стойку игрока, перемещения в стойке; передачу мяча сверху:индивидуальная над собой;– индивидуальная у стены на месте, в движении. Способствовать развитию ловкости.	
2.	Повторить приём мяча снизу.Закрепить передачу мяча сверху.Способствовать развитию силы.	
3.	Учить передачу мяча сверху:– индивидуальная в движении над собой правым и левым боком, лицом и спиной к направлению передвижения; – индивидуальная в прыжке у стены.	
4.	Закрепить приём мяча снизу: – индивидуальная передача мяча двумя руками над собой; – индивидуальная передача мяча двумя руками у стены.	
5.	Повторить передачу мяча сверху: – индивидуальная в движении над собой правым и левым боком, лицом и спиной к направлению передвижения; – индивидуальная в прыжке у стены	
6.	Совершенствовать приём мяча снизу: – индивидуальная передача мяча двумя руками над собой; – индивидуальная передача мяча двумя руками у стены.	
7.	Повторить: – передача мяча в парах двумя руками через сетку; - прием мяча двумя руками после подачи партнера.	
8.	Совершенствовать передачу мяча сверху: – индивидуальная над собой; – индивидуальная у стены на месте, в движении.	
9.	Повторить нижнюю прямую подачу в парах и у стены.	
10.	Закрепить: – передача мяча в парах двумя руками через сетку; - прием мяча двумя руками после подачи партнера.	
11.	Повторить передачу мяча в парах: – в движении; – через сетку.	
12.	Закрепить приём мяча снизу: – после подачи партнера; – от сетки.	
13.	Учить верхнюю прямую подачу в парах и у стены.	
14.	Учить передача мяча «веером» на месте из зоны 6 в зоны 2, 3, 4; передача мяча в движении приставными шагами или скрестными шагами из зон 1, 6, 5, в зоны 2, 3, 4.	
15.	Учить верхнюю прямую подачу в парах и у стены.	

16.	Повторить передача мяча «веером» на месте из зоны 6 в зоны 2, 3, 4; передача мяча в движении приставными шагами или скрестными шагами из зон 1, 6, 5, в зоны 2, 3, 4.	
17.	Повторить верхнюю прямую подачу в парах и у стены.	
18.	Закрепить передача мяча «веером» на месте из зоны 6 в зоны 2, 3, 4; передача мяча в движении приставными шагами или скрестными шагами из зон 1, 6, 5, в зоны 2, 3, 4.	
19.	Учить верхнюю прямую подачу через сетку в разные зоны и прямой нападающий удар на месте у стены (в пол, в стену).	
20.	Совершенствовать передача мяча «веером» на месте из зоны 6 в зоны 2, 3, 4; передача мяча в движении приставными шагами или скрестными шагами из зон 1, 6, 5, в зоны 2, 3, 4.	
21.	Учить блокирование нападающего удара; длинную передачу мяча через зоны 1–3, 1–4, 5–3, 5–2, 2–4.	
22.	Повторить верхнюю прямую подачу через сетку в разные зоны и прямой нападающий удар на месте у стены (в пол, в стену).	
23.	Повторить блокирование нападающего удара; длинную передачу мяча через зоны 1–3, 1–4, 5–3, 5–2, 2–4.	
24.	Закрепить верхнюю прямую подачу через сетку в разные зоны и прямой нападающий удар.	
25.	Учить прием мяча двумя руками: – после подачи партнера.	
26.	Закрепить блокирование нападающего удара; длинную передачу мяча через зоны 1–3, 1–4, 5–3, 5–2, 2–4.	
27.	Повторить прием мяча двумя руками: – после подачи партнера.	
28.	Совершенствовать верхнюю прямую подачу через сетку в разные зоны и прямой нападающий удар.	
29.	Закрепить прием мяча двумя руками: – после подачи партнера.	
30.	Совершенствовать блокирование нападающего удара; длинную передачу мяча через зоны 1–3, 1–4, 5–3, 5–2, 2–4.	
31.	Учить передачу мяча «треугольник» из зоны 6, в зоны 3–2–6 с передвижением игрока в зону передачи вслед за мячом.	
32.	Совершенствовать прием мяча двумя руками: – после подачи партнера.	
33.	Повторить передачу мяча «треугольник» из зоны 6, в зоны 3–2–6 с передвижением игрока в зону передачи вслед за мячом.	
34.	Совершенствовать нижнюю прямую подачу через сетку в разные зоны.	
35.	Закрепить передачу мяча «треугольник» из зоны 6, в зоны 3–2–6 с передвижением игрока в зону передачи вслед за мячом.	
36.	Совершенствовать верхнюю прямую подачу через сетку в разные зоны и прямой нападающий удар.	

37.	Учить тактические действия в нападении; скрытную передачу в тройках за спину.	
38.	Совершенствовать передачу мяча «треугольник» из зоны 6, в зоны 3–2–6 с передвижением игрока в зону передачи вслед за мячом.	
39.	Учить тактические действия в защите; прием мяча двумя руками: – после нападающего удара.	
40.	Повторить тактические действия в нападении; скрытную передачу в тройках за спину.	
41.	Повторить тактические действия в защите; прием мяча двумя руками: – после нападающего удара.	
42.	Закрепить тактические действия в нападении; скрытную передачу в тройках за спину.	
43.	Закрепить тактические действия в защите; прием мяча двумя руками: – после нападающего удара.	
44.	Совершенствовать тактические действия в нападении; скрытную передачу в тройках за спину.	
45.	Учить скрытную передачу спиной к партнеру в игровых ситуациях в различные зоны; верхнюю прямую подачу	
46.	Совершенствовать тактические действия в защите; прием мяча двумя руками: – после нападающего удара.	
47.	Повторить скрытную передачу спиной к партнеру в игровых ситуациях в различные зоны; верхнюю прямую подачу	
48.	Учебно-тренировочная игра.	
49.	Учить групповому блокированию в игре.	
50.	Закрепить скрытную передачу спиной к партнеру в игровых ситуациях в различные зоны; верхнюю прямую подачу	
51.	Повторить групповое блокирование в игре.	
52.	Совершенствовать скрытную передачу спиной к партнеру в игровых ситуациях в различные зоны; верхнюю прямую подачу	
53.	Учебная игра в волейбол	
54.	Прямой нападающий удар Комбинация: прием ,передача , удар.	
55.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону Учебная игра.	
56.	Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол	
57.	Прямой нападающий удар Комбинация: прием ,передача , удар.	
58.	Учебная игра в волейбол	

59.	Учить прямой нападающий удар с укороченной передачи в зоны 2, 3, 4.	
60.	Закрепить групповое блокирование в игре.	
61.	Повторить прямой нападающий удар с укороченной передачи в зоны 2, 3, 4.	
62.	Совершенствовать групповое блокирование в игре.	
63.	Закрепить прямой нападающий удар с укороченной передачи в зоны 2, 3, 4.	
64.	Совершенствовать тактические действия в защите	
65.	Учить прием мяча одной рукой после передвижения.	
66.	Совершенствовать прямой нападающий удар с укороченной передачи в зоны 2, 3, 4.	
67.	. Повторить прием мяча одной рукой после передвижения.	
68.	Учебно-тренировочная игра.	