****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляй его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив

большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях.

Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

**Цель программы** - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- освоить технику игры в волейбол;

- содействовать всестороннему физическомуразвитию и укреплению здоровья занимающихся;

- обеспечить повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

- способствовать развитию мотивации обучающихся к занятию спортом;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Основной показатель работы спортивной секции по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Данная программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 12-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнений содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения.

Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 11-17 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающих.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Волейбол является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 учебные недели по 2 часа в неделю.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностными результатами**освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять легкоатлетические упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении легкоатлетических упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Введение**

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Общеразвивающие упражнения:

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры:

***«Салки по месяцам***». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

***«Азбука»*.** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

***«Делай наоборот*».** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

***«Вызов номеров»*.** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

*Правило* 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

*Правило* 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

***«Эстафета цветов (зверей, птиц)»****.* Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

***«Пустое место»***. Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

***«Удочка»***. Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

***«Охотники и утки»***. Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

***«Дни недели»*.**  Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

***«Кто дальше прыгнет*».** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

***«Подвижная цель»*.** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

*Правила*:1.Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

***«Вращение обручей»*.** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

***«На новое место»*.** Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

**Техническая подготовка (ТП)**

Значение технической подготовки в волейболе.

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Практика**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

**Тактическая подготовка (ТП)**

**Теория**

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика**

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**По окончании обучения, учащийся должны:**

1. Знать общие основы волейбола;

2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;

3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;

4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;

5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;

7.Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;

8.Освоить технику верхних передач;

9.Освоить технику передач снизу;

10.Освоить технику верхнего приема мяча;

11.Освоить технику нижнего приема мяча;

12.Освоить технику подачи мяча снизу.

# ПРОГРАММНОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Количество часов в неделю согласно учебному плану | | | Реквизиты программы | УМК учителя (методические пособия, сборники проверочных и контрольных работ, рабочие тетради) |
| Федеральный компонент | Региональный компонент | Школьный компонент |
| 5-10 |  |  | 2 | Стандарт основного общего образования по физической культуре. | - Банников A.M., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.  - Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.  - Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.  - Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.  - Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сус­лова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.  - Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).  - Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.  - Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.  - Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.  - Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.  - Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.  - Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999. |
| Стандарт среднего общего образования по физической культуре. |
| Комплексная программа по физической культуре для 1-11 классов. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Дата (план)** | **Дата (факт)** |
|  | Перемещения и стойка волейболиста. | Соблюдают технику безопасности на занятиях.  Выполняют упражнения для передач мяча двумя руками сверху. | 03.09.2024 |  |
|  | Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. | Выполняют упражнения для передач мяча двумя руками сверху. Играют в подвижные игры с элементами волейбола. | 05.09.2024 |  |
|  | Развитие быстроты перемещения. | Выполняют упражнения для развития быстроты перемещения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 10.09.2024 |  |
|  | Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. | Выполняют упражнения для передач мяча двумя руками сверху в различных стойках и после перемещения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 12.09.2024 |  |
|  | Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу. | Осваивают технику приема и передачи мяча двумя руками снизу. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 17.09.2024 |  |
|  | Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основнымиправилами игры в волейбол. | Выполняют упражнения для приема и передачи мяча двумя руками снизу. Ознакамливаются с основнымиправилами игры в волейбол. | 19.09.2024 |  |
|  | Совершенствование навыков приема ипередачи мяча сверху и снизу двумя руками. | Выполняют упражнения для приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 24.09.2024 |  |
|  | Развитие быстроты и прыгучести. | Выполняют упражнения для развития быстроты и прыгучести. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 26.09.2024 |  |
|  | Введение в начальные игровые ситуации. | Совершенствуют навыки приема и передачи мяча сверху двумя руками. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 01.10.2024 |  |
|  | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. | Совершенствуют навыки приема и передачи мяча снизу двумя руками. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 03.10.2024 |  |
|  | Нижняя прямая подача. | Осваивают технику нижней прямой подачи. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 08.10.2024 |  |
|  | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. | Совершенствуют навыки приема и передачи мяча снизу двумя руками. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 10.10.2024 |  |
|  | Нижняя прямая подача. | Закрепляют технику нижней прямой подачи. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 15.10.2024 |  |
|  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. | Совершенствуют навыки приема и передачи мяча сверху двумя руками. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 17.10.2024 |  |
|  | Нижняя прямая подача мяча. | Совершенствуют технику нижней прямой подачи. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 22.10.2024 |  |
|  | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. | Совершенствуют навыки приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 24.10.2024 |  |
|  | Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. | Совершенствуют навыки приема и передачи мяча сверху двумя руками. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 26.10.2024 |  |
|  | Передача мяча над собой. | Совершенствуют навыки приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 05.11.2024 |  |
|  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. | Совершенствуют навыки приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 07.11.2024 |  |
|  | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. | Совершенствуют навыки приема и передачи мяча сверхудвумя руками. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 12.11.2024 |  |
|  | Передача мяча двумя сверху у стены. | Совершенствуют навыки приема и передачи мяча сверхудвумя руками. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 14.11.2024 |  |
|  | Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. | Совершенствуют навыки приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 19.11.2024 |  |
|  | Прием подачи. | Закрепляют технику подачи мяча и приёма подачи. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 21.11.2024 |  |
|  | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. | Совершенствуют навыки приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 26.11.2024 |  |
|  | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. | Совершенствуют навыки приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 28.11.2024 |  |
|  | Прием и передача мяча. | Совершенствуют навыки приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 03.12.2024 |  |
|  | Прием и передача мяча. | Совершенствуют навыки приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 05.12.2024 |  |
|  | Развитие силовой выносливости. | Выполняют упражнения для развития силовой выносливости. | 10.12.2024 |  |
|  | Развитие скоростных способностей. | Выполняют упражнения для скоростных способностей. | 12.12.2024 |  |
|  | Прием и передача мяча. | Совершенствуют навыки приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 17.12.2024 |  |
|  | Развитие силовой выносливости. | Выполняют упражнения для развития силовой выносливости. | 19.12.2024 |  |
|  | Развитие скоростных способностей. | Выполняют упражнения для скоростных способностей. | 24.12.2024 |  |
|  | Нижняя прямая подача по указанным зонам. | Совершенствуют технику нижней прямой подачи. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 26.12.2024 |  |
|  | Обучение защитным действиям. | Осваивают технику защитных действий. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 09.01.2025 |  |
|  | Защитные действия. | Закрепляют технику защитных действий. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 14.01.2025 |  |
|  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. | Осваивают технику нападающего удара. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 16.01.2025 |  |
|  | Развитие прыгучести. | Выполняют упражнения для развития прыгучести. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 21.01.2025 |  |
|  | Прямой нападающий удар. | Закрепляют технику нападающего удара. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 23.01.2025 |  |
|  | Прямой нападающий удар. | Совершенствуют технику нападающего удара. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 28.01.2025 |  |
|  | Контрольное испытание по общей физической подготовке. | Проходят контрольное испытание по общей физической подготовке. | 30.01.2025 |  |
|  | Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. | Выполняют упражнения для развития специальной ловкости.Осваивают технику блокирования. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 04.02.2025 |  |
|  | Нападающий удар по неподвижному мячу. | Совершенствуют технику нападающего удара. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 06.02.2025 |  |
|  | Прямой нападающий удар. | Совершенствуют технику нападающего удара. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 11.02.2025 |  |
|  | Развитие прыгучести. | Выполняют упражнения для развития прыгучести. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 13.02.2025 |  |
|  | Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. | Совершенствуют технику нападающего удара и приёма мяча снизу. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 18.02.2025 |  |
|  | Совершенствование навыков блокирования. | Совершенствуют навыки блокирования. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 20.02.2025 |  |
|  | Навыки быстрых ответных действий. | Отрабатывают навыки быстрых ответных действий.Взаимодействуют с другими обучающимися. | 25.02.2025 |  |
|  | Совершенствование навыков защитных действий. | Совершенствуют навыки защитных действий.Взаимодействуют с другими обучающимися. | 27.02.2025 |  |
|  | Приемы и передачи мяча. | Совершенствуют навыки приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 04.03.2025 |  |
|  | Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. | Развивают силовые качества посредством подвижных игр с элементами волейбола. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 06.03.2025 |  |
|  | Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. | Совершенствуют навыки защитных действий.Взаимодействуют с другими обучающимися. | 11.03.2025 |  |
|  | Совершенствование навыков защитных действий. | Совершенствуют навыки защитных действий.Взаимодействуют с другими обучающимися. | 13.03.2025 |  |
|  | Совершенствование прямого нападающего удара. Развитие прыгучести | Совершенствуют технику нападающего удара. Выполняют упражнения для развития прыгучести. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 18.03.2025 |  |
|  | Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. | Совершенствуют технику нападающего удара и блокирования. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 20.03.2025 |  |
|  | Навыки быстрых ответных действий. | Отрабатывают навыки быстрых ответных действий.Взаимодействуют с другими обучающимися. | 01.04.2025 |  |
|  | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. | Выполняют силовые упражнения и упражнения для развития прыгучести. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 03.04.2025 |  |
|  | Развитие силовых качеств. | Выполняют упражнения для развития силовых качеств. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 08.04.2025 |  |
|  | Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. | Совершенствуют навыки защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры.Взаимодействуют с другими обучающимися. | 10.04.2025 |  |
|  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. | Совершенствуют технику нападающего удара. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 15.04.2025 |  |
|  | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. | Совершенствуют навыки приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 17.04.2025 |  |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. | Осваивают тактические действия в защите и нападении во время учебной игры. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 22.04.2025 |  |
|  | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. | Выполняют силовые упражнения и упражнения для развития прыгучести. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 24.04.2025 |  |
|  | Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. | Развивают силовые качества посредством подвижных игр с элементами волейбола. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 29.04.2025 |  |
|  | Навыки быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. | Отрабатывают навыки быстрых ответных действий.Взаимодействуют с другими обучающимися. | 06.05.2025 |  |
|  | Контрольное испытание по общей физической подготовке. | Проходят контрольное испытание по общей физической подготовке. | 13.05.2025 |  |
|  | Групповые тактические действия в нападении. | Отрабатывают групповые тактические действия в нападении.Взаимодействуют с другими обучающимися. | 15.05.2025 |  |
|  | Развитие силовых качеств. | Выполняют упражнения для развития силовых качеств. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 20.05.2025 |  |
|  | Итоговое занятие. | Применяют полученные знания и умения на практике. Играют в учебную игру. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 22.05.2025 |  |