

Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

" Дудинская средняя школа №4"

Утверждаю

Директор ТМК ОУ

«Дудинская средняя школа №4»

Клименова Л.П.



№197 от 31.08.2021 г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

### «Волейбол»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** базовый

**Возраст учащихся:** 12-18 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Автор-составитель:**

Новиков Дмитрий Владимирович,

педагог дополнительного образования

Дудинка 2021г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Рабочая программа секции «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».
- Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

**Актуальность** программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Новизна и оригинальность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих прояв-

ление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

### **Педагогическая целесообразность**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Отличительные особенности данной программы**

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

**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**:

**Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

**Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

**Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**Количественный состав группы** – до 6 человек.

**Условия принятия в программу** – собеседование (учащиеся, которые не имеют медицинских противопоказаний).

**Место реализации программы:** ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №4» (647000 Красноярский край, город Дудинка, ул. Щорса, д.23в).

**Срок реализации образовательной программы:** 2021-2022 учебный год, 68 часов, 2 часа в неделю.

**Режим занятий:** занятия проводятся один раз в неделю по 90 минут с перерывом 5 минут за исключением каникулярных и праздничных дней.

**Формы работы:** в зависимости от содержания занятия предполагается проводить в виде тренировок, соревнований, состязаний. Предусмотрены различные формы самостоятельной работы – индивидуальная подготовка и отработка элементов. Предполагаются и формы коллективной работы: участие в соревнованиях.

Большее количество часов по программе отведено практическим занятиям. На практических занятиях используются различные формы организации работы: групповая, индивидуальная (самостоятельная), коллективная работа.

#### **Методы работы:**

Образовательный процесс в рамках программы «Волейбол» может строиться с применением следующих методов обучения:

- словесные: рассказ, лекция, обсуждение игровых моментов;
- наглядные: использование фотоиллюстративного материала, демонстрация видеофильмов, электронных (слайдовых) презентаций, самостоятельный разбор тактических действий игроков;
- практические: работа с научной литературой, документальными источниками, выполнение двигательных действий, отработка технических приемов.

**Формы организации деятельности:** групповая, индивидуальная.

#### **Планируемые результаты**

По окончании обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола.
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе.
3. Научатся 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;

### **Формы и способы проверки результативности**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	Инструктаж по ТБ.	3
2	Стойки и перемещения.	11
3	Приём и передачи мяча.	24
4	Нападающий удар.	<b>30</b>
Всего часов:		68

## Содержание программы

### Теоретические знания

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

**Волейбол в России.** Лучшие команды, их составы, тренера.

### Практические знания

#### 1. «Основы знаний».

История развития волейбола. Правила игры в волейбол и её история. Правила судейства. Особенности организма человека. Гигиена. Технические приемы волейбола. Тактические приемы волейболиста. Дневник спортсмена.

#### 2. «Общая физическая подготовка (ОФП)».

Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с места. Челночный бег 4х9. Бег на 30 м. Наклон вперед из положения стоя. Кросс на 1 000 м.

#### 3. «Специальная подготовка».

#### 4. «Показатели физической подготовленности».

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

#### Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

#### Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

#### Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

#### Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).



2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

#### Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

## Условия реализации программы

### Кадровое обеспечение

**Кадровое обеспечение:** программу реализует Новиков Дмитрий Владимирович, учитель географии. Образование высшее. Стаж работы – 10 лет.

### Методическое обеспечение программы

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правил соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г., Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» № 7, 8, 9. 2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» № 3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» № 5, 8, 11. 2007.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2011.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
10. Эйнгорн А. Н., 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

### Материально – техническое обеспечение

Кабинет должен быть укомплектован электронными методическими, дидактическими и техническими средствами:

- Мультимедийный проектор – 1 шт.
- Экран – 1 шт.
- Ноутбук (компьютер в комплекте) – 1 шт.
- Скакалка – 10 шт.
- Волейбольные мячи – 20 шт.
- Щиты тренировочные – 4 шт.
- Насос ручной со штуцером – 1 шт.
- Гимнастическая стенка, набор для силовой подготовки
- Набивные мячи – 10 шт.

**Календарно- тематическое планирование (девушки)**

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия	Типы занятий	Вид деятельности	примечание
1 2	7.09 7.09	Стойки и перемещения. инструктаж по ТБ.	Повторение пройденного материала	Инструктаж Т/Б по спортивными подвижным играм. ОРУ. Беговые упр. Стойки игрока: перемещения в стойке 1 приставными шагами боком, лицом спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий(сестьна пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты,   игровые упражнения. «Школамяча»	
3 4	14.09 14.09	Стойки и перемещения.	Повторение пройденного материала	ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бегом выполнение заданий (старты из различных исходных положений) Эстафеты. Подвижные игры с мячом.	
5 6	21.09 21.09	Стойки и перемещения.	Повторение пройденного материала	Личная гигиена спортсмена. ОРУ. Беговые упр. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упр. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	
7 8	28.09 28.09	Стойки и перемещения.	Повторение пройденного материала	ОРУ. Стойки игрока. Приставной шаг, стойка волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с без опорной фазы; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий, перемещение заданным способом, на определенном участке - ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).	
9 10	5.10 5.10	Стойки и перемещения.	Повторение пройденного материала	ОРУ. Беговые упр. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. I Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	
11 12	12.10 12.10	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после; перемещения двумя руками; освоение рас подозрения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку; прием и передача	

				мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол» верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
13 14	19.10 19.10	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после; перемещения двумя руками; освоение рас подозрения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
15 16	26.10 26.10	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после; перемещения двумя руками; освоение рас подозрения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
17 18	9.11 9.11	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после; перемещения двумя руками; освоение рас подозрения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
19 20	16.11 16.11	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после; перемещения двумя руками; освоение рас подозрения ки-	

				стей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
21 22	23.11 23.11	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после; перемещения двумя руками; освоение рас подозрения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
23 24	30.11 30.11	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после; перемещения двумя руками; освоение рас подозрения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
25 26	7.12 7.12	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после; перемещения двумя руками; освоение рас подозрения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней пе-	

				редачи в парах. «Пионербол»	
27 28	14.12 14.12	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после; перемещения двумя руками; освоение рас подзрения кистей пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
29 30	21.12 21.12	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры».	
31 32	28.12 28.12	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания. замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания, то же через сетку, н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры».	
33 34	11.01 11.01	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания. замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания, то же через сетку, н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры».	
35 36	18.01 18.01	Нападающий удар.	Обучение	Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие упражнения Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	
37 38	25.01 25.01	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания.	

				ния. замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания, то же через сетку, н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры».	
39 40	1.02 1.02	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания. замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания, то же через сетку, н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры».	
41 42	8.02 8.02	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: с места и с разбега в 1, 2,3 шага. Атакующие удары по ходу с передачи игрока из зоны 2. Учебная игра. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1,2,3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из юны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2, Учебная игра.	
43 44	15.02 15.02	Нападающий удар.	Обучение		
45 46	22.02 22.02	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после; перемещения двумя руками; освоение рас подозрения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
47 48	1.03 1.03	Стойки и перемещения. Инструктаж по ТБ.	Повторение пройденного материала	ОРУ. Стойки игрока. Приставной шаг, а стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с без опорной фазы; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий, перемещение заданным способом, на определенном	

				участке - ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).	
49 50	15.03 15.03	Стойки и перемещения. инструктаж по ТБ.	Повторение пройденного материала	ОРУ. Беговые упр. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. I Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	
51 52	22.03 22.03	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после; перемещения двумя руками; освоение рас подзрения кистей пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
53 54	29.03 29.03	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после; перемещения двумя руками; освоение рас подзрения кистей пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
55 56	5.04 5.04	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры».	
57 58	12.04 12.04	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры».	



59 60	19.04 19.04	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания. замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания, то же через сетку, н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры».
61 62	26.04 26.04	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры».
63 64	17.05 17.05	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания. замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания, то же через сетку, н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры».
65 66	24.05 24.05	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры».
67 68	25.05 25.05	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания. замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания, то же через сетку, н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры».

**Календарно- тематическое планирование (юноши)**

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия	Типы занятий	Вид деятельности	примечание
1 2	3.09 3.09	Стойки и перемещения. Инструктаж по ТБ.	Повторение пройденного материала	Инструктаж Т/Б по спортивными подвижным играм. ОРУ. Беговые упр. Стойки игрока: перемещения в стойке 1 приставными шагами боком, лицом спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сестына пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты,   игровые упражнения. «Школа мяча»	
3 4	10.09 10.09	Стойки и перемещения.	Повторение пройденного материала	ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бегом выполнение заданий (старты из различных исходных положений) Эстафеты. Подвижные игры с мячом.	
5 6	24.09 24.09	Стойки и перемещения.	Повторение пройденного материала	Личная гигиена спортсмена. ОРУ. Беговые упр. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упр. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	
7 8	1.10 1.10	Стойки и перемещения.	Повторение пройденного материала	ОРУ. Стойки игрока. Приставной шаг, стойка волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с без опорной фазы; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий, перемещение заданным способом, на определенном участке - ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).	
9 10	2.10 2.10	Стойки и перемещения.	Повторение пройденного материала	ОРУ. Беговые упр. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. I Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	
11 12	8.10 8.10	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после ; перемещения двумя руками; освоение рас подзрения кистей пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, ; перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку ; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	

13 14	15.10 15.10	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после ; перемещения двумя руками; освоение рас подозрения кистей пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, ; перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку ; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
15 16	22.10 22.10	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после ; перемещения двумя руками; освоение рас подозрения кистей пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, ; перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку ; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
17 18	29.10 29.10	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после ; перемещения двумя руками; освоение рас подозрения кистей пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, ; перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку ; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
19 20	12.11 12.11	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после ; перемещения двумя руками; освоение рас подозрения кистей пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, ; перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встреч-	

				ная передача мяча в парах через сетку ; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
21 22	19.11 19.11	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после ; перемещения двумя руками; освоение рас подозрения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, ; перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку ; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
23 24	26.11 26.11	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после ; перемещения двумя руками; освоение рас подозрения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, ; перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку ; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
25 26	3.12 3.12	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после ; перемещения двумя руками; освоение рас подозрения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, ; перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку ; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
27 28	10.12	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после ; перемещения двумя руками; освоение рас подозрения ки-	

	10.12			стей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, ; перемещаясь приставным шагом; передача мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку ; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
29 30	17.12 17.12	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры».	
31 32	24.12 24.12	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания. замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания, то же через сетку, н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры».	
33 34	14.01 14.01	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания. замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания, то же через сетку, н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры».	
35 36	21.01 21.01	Нападающий удар.	Обучение	Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие упражнения Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	
37 38	28.01 28.01	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания. замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания, то же через сетку, н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 последующим переходом в конец колонны; подвижные игры:	

				«Бомбардиры».	
39 40	4.02 4.02	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания. замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания, то же через сетку, н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры».	
41 42	11.02 11.02	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: с места и с разбега в 1, 2,3 шага. Атакующие удары по ходу с передачи игрока из зоны 2. Учебная игра.	
43 44	18.02 18.02	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1,2,3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из юны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2, Учебная игра.	
45 46	25.02 25.02	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после; перемещения двумя руками; освоение рас подозрения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, ; перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку ; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
47 48	4.03 4.03	Стойки и перемещения. Инструктаж по ТБ.	Повторение пройденного материала	ОРУ. Стойки игрока. Приставной шаг, стойка волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с без опорной фазы; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий, перемещение заданным способом, на определенном участке - ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).	
49 50	11.03 11.03	Стойки и перемещения. Инструктаж по	Повторение пройденного материала	ОРУ. Беговые упр. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. I Повторение ранее пройденного материала. Развитие коор-	

		ТБ.		динационных способностей.	
51 52	18.03 18.03	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после; перемещения двумя руками; освоение рас подзрения кистей пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, ; перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку ; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
53 54	1.04 1.04	Прием и передачи мяча	Повторение пройденного материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники • перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после; перемещения двумя руками; освоение рас подзрения кистей пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену в движении, ; перемещаясь приставным шагом; передач мяча в парах, встречная передача мяча в парах через сетку ; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. «Пионербол»	
55 56	8.04 8.04	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры».	
57 58	15.04 15.04	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры».	
59 60	22.04 22.04	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания. замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания, то же через сетку, н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 после-	

				дующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры».	
61 62	29.04 29.04	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры».	
63 64	6.05 6.05	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания. замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания, то же через сетку, н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры».	
65 66	13.05 13.05	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры».	
67 68	20.05 20.05	Нападающий удар.	Обучение	ОРУ. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания. замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания, то же через сетку, н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры».	