



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
протокол от 31.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом Директора ГБОУ школы №
544 с углубленным изучением
английского языка Московского
района Санкт-Петербурга от
01.09.2020 № 90



А. А. Бушмакина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020-2021 учебный год

группа: 1

год обучения: первый

возраст учащихся: 11-15

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Составитель:

педагог дополнительного образования
Балабанова Татьяна Николаевна,

Первый год обучения

Задачи на 1 год обучения

Обучающие:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с правилами игры в волейбол.
- совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

Развивающие:

- развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить координацию движений, ловкость, смекалку;
- развить мотивацию учащихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

должны

Знать:

- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- историю появления и развития волейбола;
- правила игры в волейбол

Уметь:

- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

СОДЕРЖАНИЕ

программы первого года обучения

1.Набор групп. Оценка физической подготовленности.

Практика.

Привлечение обучающихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

2.Вводное занятие.

Теория

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

3.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Теория

Значение ОРУ в подготовке волейболистов.

Практика

Изучение движения и работа над движениями в комбинациях. ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах

4.Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Значение подготовительных упражнений для овладения основных приемов волейболистов.

Практика

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». «Азбука». «Делай наоборот». «Вызов номеров». «Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место». «Удочка». «Охотники и утки». «Дни недели». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель». «Вращение обручей». «На новое место».

5.Техническая подготовка (ТП)

Теория

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика

Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

6. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория

Значение СФП в волейболе.

Практика

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 переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

7.Тактическая подготовка

Теория

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика

Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Отработка приёмов. Учебно-тренировочные игры.

8.Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.

Практика.

Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.

Календарно-тематический план.

№ п/п	Форма занятия	Тема учебного занятия.	Количество часов			Дата проведения	
			всего	теория	практика	План	Факт
1	Учебно-тренировочное	Т.Б. Верхняя передача мяча. Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Перестрелка". Развитие быстроты перемещений.	2	0,5 час	1,5 час		
2	Учебно-тренировочное	История развития волейбола. Верхняя передача мяча. Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Перестрелка". Развитие силы.	2	0,5 час	1,5 час		
3	Учебно-тренировочное	Верхняя передача мяча. Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Бегуны и прыгуны". Развитие ловкости.	2	0,5 час	1,5 час		
4	Учебно-тренировочное	Верхняя передача мяча у стены и над собой. Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Бегуны и прыгуны", "Удочка". Развитие прыжковой ловкости.	2	0,5 час	1,5 час		
5	Учебно-тренировочное	Верхняя передача мяча у стены и над собой. Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Снайперы". Развитие выносливости.	2		2 час		
6	Учебно-тренировочное	Верхняя передача мяча на месте над собой на различную высоту. Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Снайперы". Развитие быстроты перемещений.	2		2 час		

7	Учебно-тренировочное	Верхняя передача мяча на месте над собой на различную высоту в паре. Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Снайперы". Развитие силы.	2		1,5 час		
8	Учебно-тренировочное	Верхняя передача мяча на месте над собой на различную высоту в паре. Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Бегуны и прыгуны". Развитие ловкости.	2		2 час		
9	Учебно-тренировочное	Верхняя передача мяча у стены и над собой. Верхняя передача с изменением направления и длины полета. Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Бегуны и прыгуны". Развитие прыжковой ловкости.	2		2час		
10	Учебно-тренировочное	Верхняя передача мяча у стены и над собой. Верхняя передача с изменением направления и длины полета. Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Бегуны и прыгуны". Развитие выносливости.	2		2час		
11	Учебно-тренировочное	Верхняя передача мяча у стены и над собой. Верхняя передача с изменением направления и длины полета. Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Перестрелка". Развитие быстроты перемещений.	2		2 час		
12	Учебно-тренировочное	Правила игры в волейбол. Верхняя передача мяча у стены и над собой. Верхняя передача с изменением направления и длины полета. Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Перестрелка".	2		2 час		

		Развитие силы.				
13	Учебно-тренировочное	Верхняя передача мяча в парах. Верхняя передача с изменением направления и длины полета. Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Перестрелка". Развитие ловкости.	2		2 час	
14	Учебно-тренировочное	Правила предупреждения травм. Нижняя передача мяча "имитация". Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Перестрелка". Развитие выносливости.	2		2 час	
15	Учебно-тренировочное	Нижняя передача мяча . Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Перестрелка". Развитие быстроты перемещений.	2		2 час	
16	Учебно-тренировочное	Нижняя передача мяча. Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Перестрелка". Развитие силы.	2		2 час	
17	Учебно-тренировочное	Нижняя передача мяча "набрасывание мяча партнеру". Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Перестрелка". Развитие ловкости.	2		2 час	
18	Учебно-тренировочное	Нижняя передача мяча "набрасывание мяча партнеру". Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Перестрелка", "Удочка". Развитие прыжковой ловкости.	2		2 час	
19	Учебно-тренировочное	Нижняя передача мяча "набрасывание мяча партнеру". Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе.	2		2 час	

		Подвижная игра "Пионербол". Развитие выносливости.					
20	Учебно-тренировочное	Нижняя передача мяча. Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Пионербол". Развитие быстроты перемещений.	2		2 час		
21	Учебно-тренировочное	Нижняя передача мяча в парах. Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Пионербол". Развитие силы.	2	0,5	1,5 час		
22	Учебно-тренировочное	Нижняя прямая подача мяча "имитация". Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Пионербол". Развитие ловкости.	2	0,5	1,5 час		
23	Учебно-тренировочное	Нижняя прямая подача мяча. Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Верхняя и нижняя передача мяча. Подвижная игра "Пионербол". Развитие прыжковой ловкости.	2		2 час		
24	Учебно-тренировочное	Нижняя прямая подача мяча. Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Верхняя и нижняя передача мяча. Подвижная игра "Пионербол". Развитие выносливости.	2		2 час		
25	Учебно-тренировочное	Нижняя прямая подача мяча (с трех метров). Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Верхняя и нижняя передача мяча. Подвижная игра "Пионербол". Развитие быстроты перемещений.	2		2 час		
26	Учебно-тренировочное	Нижняя прямая подача мяча (с трех метров). Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Верхняя и нижняя	2		2 час		

		передача мяча. Подвижная игра "Пионербол". Развитие силы.					
27	Учебно-тренировочное	Нижняя прямая подача мяча (с 4-5 метров). Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Верхняя и нижняя передача мяча. Подвижная игра "Пионербол". Развитие ловкости.	2		2 час		
28	Учебно-тренировочное	Нижняя прямая подача мяча (с 4-5 метров). Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Верхняя и нижняя передача мяча. Подвижная игра "Пионербол". Развитие прыжковой ловкости.	2		2 час		
29	Учебно-тренировочное	Нижняя прямая подача мяча (с 4-5 метров). Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Верхняя и нижняя передача мяча. Подвижная игра "Пионербол". Развитие выносливости.	2		2 час		
30	Учебно-тренировочное	Нижняя прямая подача мяча (с 4-5 метров). Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Верхняя и нижняя передача мяча. Подвижная игра "Пионербол". Развитие быстроты перемещений.	2		2 час		
31	Учебно-тренировочное	Нижняя прямая подача мяча (с 4-5 метров). Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Верхняя и нижняя передача мяча. Подвижная игра "Пионербол". Развитие силы.	2		2 час		
32	Учебно-тренировочное	Нижняя прямая подача мяча (с 4-5 метров). Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Верхняя и нижняя передача мяча. Подвижная игра "Пионербол". Развитие гибкости.	2		2 час		
33	Учебно-тренировочное	Нижняя прямая подача мяча (с 4-5 метров). Стойка волейболиста.	2		2 час		

	е	Передвижения в волейболе. Верхняя и нижняя передача мяча. Подвижная игра "Пионербол". Развитие ловкости.					
34	Учебно-тренировочное	Верхняя и нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача мяча (с 4-5 метров). Стойка волейболиста. Передвижения в волейболе. Подвижная игра "Пионербол". Развитие прыжковой ловкости.	2		2 час		
35	Учебно-тренировочное	Верхняя и нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача мяча (с 4-5 метров). Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	2		2 час		
36	Учебно-тренировочное	Верхняя и нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача мяча (с 4-5 метров). Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие скорости перемещений.	2		2 час		
37	Учебно-тренировочное	Сочетание верхней и нижней передач мяча. Нижняя прямая подача мяча (с 4-5 метров). Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие силы.	2		2 час		
38	Учебно-тренировочное	Сочетание верхней и нижней передач мяча. Нижняя прямая подача мяча (с 4-5 метров). Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие ловкости.	2	0,5	1,5		
39	Учебно-тренировочное	Сочетание верхней и нижней передач мяча. Нижняя прямая подача мяча (с 4-5 метров). Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие прыжковой ловкости.	2		2 час		
40	Учебно-тренировочное	Сочетание верхней и нижней передач мяча. Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Эстафеты.	2		2 час		

		Развитие быстроты реакции и ответных действий.					
41	Учебно-тренировочное	Сочетание верхней и нижней передач мяча. Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Эстафеты. Развитие силы.	2		2 час		
42	Учебно-тренировочное	Сочетание верхней и нижней передач мяча. Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие игровой ловкости.	2		2 час		
43	Учебно-тренировочное	Сочетание верхней и нижней передач мяча. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие прыжковой ловкости.	2		2 час		
44	Учебно-тренировочное	Сочетание верхней и нижней передач мяча. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	2		2 час		
45	Учебно-тренировочное	Верхняя и нижняя передача мяча в парах с изменением направления и длины траектории полета мяча. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие быстроты ответной реакции.	2	0,5 час	1,5 час		
46	Учебно-тренировочное	Верхняя и нижняя передача мяча в парах с изменением направления и длины траектории полета мяча. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие силы.	2		2 час		
47	Учебно-тренировочное	Верхняя и нижняя передача мяча в парах с изменением направления и длины траектории полета мяча.	2		2 час		

		Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие гибкости.					
48	Учебно-тренировочное	Верхняя и нижняя передача мяча в парах с изменением направления и длины траектории полета мяча. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие ловкости.	2		2 час		
49	Учебно-тренировочное. Зачетное.	Сочетание верхней и нижней передач мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие прыжковой ловкости. Тест: верхняя передача мяча над собой.	2	0,5 час	1,5 час		
50	Учебно-тренировочное. Зачетное.	Сочетание верхней и нижней передач мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие прыжковой ловкости. Тест: верхняя передача мяча у стены.	2		2 час		
51	Учебно-тренировочное. Зачетное.	Сочетание верхней и нижней передач мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие скорости. Тест: "челночный бег" 3x10м.	2	0,5 час	1,5 час		
52	Учебно-тренировочное. Теория.	Правила предупреждения травматизма. Сочетание верхней и нижней передач мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие силы.	2		2 час		
53	Учебно-тренировочное	Правила предупреждения травматизма. Сочетание верхней и	2		2 час		

	е. Теория.	нижней передач мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие силы.					
54	Учебно-тренировочное.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах с изменением направления и длины траектории полета мяча. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие быстроты ответной реакции.	2		2 час		
55	Учебно-тренировочное.	Многократные передачи мяча над собой. Верхняя и нижняя передача мяча в парах с изменением направления и длины траектории полета мяча. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	2		2 час		
56	Учебно-тренировочное.	Многократные передачи мяча над собой. Верхняя и нижняя передача мяча в парах с изменением направления и длины траектории полета мяча. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие быстроты.	2		2 час		
57	Учебно-тренировочное.	Многократные передачи мяча над собой. Верхняя и нижняя передача мяча в парах с изменением направления и длины траектории полета мяча. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие силы.	2		2 час		
58	Учебно-тренировочное.	Многократные передачи мяча над собой. Верхняя и нижняя передача мяча в парах с изменением направления и длины траектории полета мяча. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в	2		2 час		

		волейбол по упрощенным правилам. Развитие ловкости.					
59	Учебно-тренировочное.	Многократные передачи мяча над собой. Верхняя и нижняя передача мяча в парах с изменением направления и длины траектории полета мяча. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	2		2 час		
60	Учебно-тренировочное.	Многократные передачи мяча над собой. Верхняя и нижняя передача мяча в парах с изменением направления и длины траектории полета мяча. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие быстроты.	2		2 час		
61	Учебно-тренировочное.	Верхняя передача мяча после перемещения. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие силы.	2	0,5 час	1,5 час		
62	Учебно-тренировочное.	Верхняя передача мяча после перемещения. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие ловкости.	2		2 час		
63	Учебно-тренировочное.	Верхняя передача мяча после перемещения. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие прыжковой ловкости.	2		2 час		
64	Учебно-тренировочное.	Верхняя передача мяча после перемещения. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие	2		2 час		

		выносливости.					
65	Учебно-тренировочное.	Верхняя передача мяча после перемещения. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие быстроты.	2		2 час		
66	Учебно-тренировочное.	Верхняя передача мяча после перемещения. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие силы.	2		2 час		
67	Учебно-тренировочное.	Нижняя передача мяча после перемещения. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие ловкости.	2		2 час		
68	Учебно-тренировочное.	Нижняя передача мяча после перемещения. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие прыжковой ловкости.	2		2 час		
69	Учебно-тренировочное.	Нижняя передача мяча после перемещения. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	2		2 час		
70	Учебно-тренировочное.	Нижняя передача мяча после перемещения. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие быстроты.	2	0,5 час	1,5 час		
71	Учебно-тренировочное.	Нижняя передача мяча после перемещения. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием	2		2 час		

		мяча с подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие силы.					
72	Учебно-тренировочное.	Нижняя передача мяча после перемещения. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие ловкости.	2		2 час		
73	Учебно-тренировочное.	Нижняя передача мяча после перемещения. Прием мяча снизу с подачи. Подача на партнера. Упр. с набивными мячами. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие силы.	2		2 час		
74	Учебно-тренировочное.	Нижняя передача мяча после перемещения. Прием мяча с снизу подачи. Подача на партнера. Упр. с набивными мячами. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие быстроты.	2		2 час		
75	Учебно-тренировочное.	Нижняя передача мяча после перемещения. Прием мяча снизу с подачи. Подача на партнера. Упр. с набивными мячами. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие силы.	2		2 час		
76	Учебно-тренировочное.	Нижняя передача мяча после перемещения. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Подача на партнера. Упр. с набивными мячами. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие ловкости.	2		2 час		
77	Учебно-тренировочное.	Нижняя передача мяча после перемещения. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Подача на партнера. Упр. с набивными мячами. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие прыжковой	2		2 час		

		ловкости.					
78	Учебно-тренировочное.	Нижняя передача мяча после перемещения. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Подача на партнера. Упр. с набивными мячами. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие гибкости.	2		2 час		
79	Учебно-тренировочное.	Верхняя передача мяча у сетки и через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Подача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	2	0,5 час	1,5 час		
80	Учебно-тренировочное.	Верхняя передача мяча у сетки и через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Подача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие быстроты.	2		2 час		
81	Учебно-тренировочное.	Верхняя передача мяча у сетки и через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Подача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие силы.	2		2 час		
82	Учебно-тренировочное.	Верхняя передача мяча у сетки и через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Подача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие ловкости.	2		2 час		
83	Учебно-тренировочное.	Верхняя передача мяча у сетки и через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Подача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие прыжковой ловкости.	2		2 час		
84	Учебно-	Верхняя передача мяча у сетки и	2		2 час		

	тренировочно е.	через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Подача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости.					
85	Учебно-тренировочно е.	Верхняя передача мяча после перемещения у сетки и через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Подача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие гибкости.	2		2 час		
86	Учебно-тренировочно е.	Верхняя передача мяча после перемещения у сетки и через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Подача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие быстроты.	2		2 час		
87	Учебно-тренировочно е.	Верхняя передача мяча после перемещения у сетки и через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Подача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие силы.	2		2 час		
88	Учебно-тренировочно е.	Верхняя передача мяча после перемещения у сетки и через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Подача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие ловкости.	2		2 час		
89	Учебно-тренировочно е.	Верхняя передача мяча после перемещения у сетки и через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Подача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие прыжковой ловкости.	2		2 час		

90	Учебно-тренировочное.	Верхняя передача мяча после перемещения у сетки и через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Поддача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	2		2 час		
91	Учебно-тренировочное. Зачетное.	Верхняя и нижняя передача мяча после перемещения у сетки и через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Поддача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Тест: нижняя передача мяча над собой. Развитие выносливости.	2		2 час		
92	Учебно-тренировочное. Зачетное.	Верхняя и нижняя передача мяча после перемещения у сетки и через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Поддача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Тест: двусторонняя верхняя передача в парах. Развитие ловкости.	2	0,5 час	1,5 час		
93	Учебно-тренировочное. Зачетное.	Верхняя и нижняя передача мяча после перемещения у сетки и через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Поддача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Тест: двусторонняя нижняя передача в парах. Развитие прыжковой ловкости.	2		2 час		
94	Учебно-тренировочное. Зачетное.	Верхняя и нижняя передача мяча после перемещения у сетки и через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Поддача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Тест: нижняя прямая подача мяча. Развитие прыжковой	2		2 час		

		ловкости.				
95	Учебно-тренировочное.	Верхняя и нижняя передача мяча после перемещения у сетки и через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Подача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие силы.	2		2 час	
96	Учебно-тренировочное.	Верхняя и нижняя передача мяча после перемещения у сетки и через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Подача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие гибкости.	2		2 час	
97	Учебно-тренировочное.	Верхняя и нижняя передача мяча после перемещения у сетки и через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Подача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие ловкости.	2		2 час	
98	Учебно-тренировочное. Зачетное	Верхняя и нижняя передача мяча после перемещения у сетки и через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Подача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Тест: бег 30м.,60м. Развитие быстроты.	2		2 час	
99	Учебно-тренировочное. Зачетное	Верхняя и нижняя передача мяча после перемещения у сетки и через сетку. Прием мяча снизу с подачи через сетку с укороченного расстояния. Подача на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Тест: бег 1000м. Развитие выносливости.	2		2 час	
100	Учебно-тренировочное	Учебно-тренировочные игры с заданием. Тест: метание мяча 150	2		2 час	

	е. Зачетное	гр. Развитие силы					
10 1	Учебно- тренировочно е. Зачетное	Учебно-тренировочные игры с заданием. Тест: прыжок в длину с места. Развитие силы	2		2 час		
10 2	Учебно- тренировочно е. Зачетное	Учебно-тренировочные игры с заданием. Тест: прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2 час		
10 3	Учебно- тренировочно е. Зачетное	Учебно-тренировочные игры с заданием. Тест: поднимание туловища за 30сек. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2 час		
10 4	Учебно- тренировочно е. Зачетное	Учебно-тренировочные игры с заданием. Тест: прыжки через короткую скакалку. Развитие прыгучести.	2		2 час		
10 5	Учебно- тренировочно е.	Учебно-тренировочные игры с заданием. Развитие гибкости.	2		2 час		
10 6	Учебно- тренировочно е.	Учебно-тренировочные игры с заданием. Развитие быстроты.	2		2 час		
10 7	Учебно- тренировочно е.	Учебно-тренировочные игры с заданием. Развитие ловкости.	2		2 час		
10 8	Учебно- тренировочно е.	Учебно-тренировочные игры с заданием. Развитие прыжковой ловкости.	2		2 час		
	Всего:		216				