

Администрация муниципального образования «Выборгский район» Ленинградской области  
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Рощинская средняя общеобразовательная школа»

<u>СОГЛАСОВАНО:</u> директор МБОУ «Победовская СОШ» _____ Штокалова Е.С. 2016г.	<u>УТВЕРЖДАЮ:</u> Директор МБОУ «Рощинская СОШ» _____ А.К.Григорьев Приказ № _____ О/Д от _____ 2016г. <u>ПРИНЯТА:</u> на педагогическом совете: Протокол № _____ от _____ 2016г
--	--

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации программы: 1 год обучения

Возраст детей: 10 - 15 лет

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Чепурнов В.В.

пос. Роцино  
2016 г.

## **Пояснительная записка.**

Данная дополнительная общеразвивающая программа написана для детского объединения «Волейбол». Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа отредактирована в 2016г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- Письмо №19-1932/14-0-0 Комитета общего и профессионального образования администрации ЛО по состоянию на 09 сентября 2014г.
- ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устав учреждения
- СанПиН 2.4.4.3172-14 (Приложение №3).

При определении содержания дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» 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.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность раскрывается в мощном воспитательном потенциале общего коллективного дела, которым является каждая тренировка или матч. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса, как к определенному виду спорта так и к физкультуре в целом.

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Задачи:**

#### **1. Образовательные:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта ВОЛЕЙБОЛ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### **2. Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

#### **3. Воспитательные:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Программа предназначена для детей 10 - 15 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

*Срок реализации программы* один год обучения.

*Форма обучения* - очная.

**Формы проведения занятий** - аудиторные

Формой организации учебной деятельности является аудиторное занятие, проводимое коллективным и групповым способами, с учётом индивидуальных особенностей детей.

Основными формами проведения аудиторных занятий являются: игра, тренировочное занятие, беседа, соревнование, тестирование, спортивный конкурс, праздник, просмотры соревнований.

*Режим занятий:* 2 раз в неделю по 2 часа.

Общее количество часов по программе в год 144 ч.

Материально-техническое обеспечение программы: спортивный зал, мячи, сетки, скакалки, накидки, шведская стенка, гимнастические скамейки

По окончании 1 года обучения дети должны:

**Знать:**

- историю возникновения и развития спорта;
- правила техники безопасности при занятиях волейболом;
- правила личной гигиены;
- основные правила оказания первой медицинской помощи;
- основные правила игры в волейбол;
- основные технические приемы;
- простейшие тактические схемы;
- комплексы ОФП и СФП.

**Уметь:**

- выполнять комплексы ОФП и СФП согласно нормативам;
- знать правила игры в волейбол и расстановку игроков.;
- выполнять подачи мяча сверху и снизу;
- выполнять передачи мяча;
- взаимодействовать с игроками своей команды во время атаки и защиты;
- проводить учебные игры по упрощенным схемам;
- самостоятельно контролировать своё физическое состояние;
- принимать участие в соревнованиях.

**Научиться:**

- быть доброжелательными в общении, выдержанными, справедливыми, уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам;
- объективно оценивать результаты спортивной деятельности, достойно принимать победу и поражение;
- нести ответственность не только за себя, но и за весь коллектив в целом, ценить дружеские отношения;
- принимать основные положения здорового образа жизни как должное.

У детей должна сформироваться мотивация к последующей профессиональной деятельности и активная жизненная позиция.

**Ожидаемые результаты по окончанию образовательного периода:**

**предметные:**

- уметь индивидуально и в команде работать с мячом
- знать правила игры, некоторые правила судейства,
- знать элементарные тактические схемы игры,
- выполнять элементарные тактические приемы на тренировке и в игре,
- играть по позициям
- владеть основными техническими приемами волейболиста
- сдать контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке согласно возрастному цензу.

**метапредметные:**

- знать и соблюдать правила личной гигиены,
- знать и соблюдать основные положения здорового образа жизни;
- уметь объективно оценивать свои действия в процессе игры, действия своей команды и команды соперника;

**личностные:**

- научиться совместной коллективной деятельности на спортивном поле и в жизни,
- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки и поведение,
- достойно принимать радость победы и горечь поражения.

Способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся

Основными формами подведения итогов работы за год являются тестирование и соревнования разного уровня, проводимые в конце учебного года, результаты которых заносятся в таблицу результативности деятельности детского объединения

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Учебный предмет ( модуль)	Количество учебных часов			Форма проведения промежут. аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория волейбола	2	2	-	Наблюдение, анализ
2.	Общая физическая подготовка	26	2	24	Сдача контр. нормативов, учебная игра, промежуточный тест
3.	Специальная физическая подготовка	40	2	38	Зачет, наблюдение, анализ
4.	Технико-тактическая подготовка	40	4	36	зачет соревнования
5.	Игровая деятельность	24	2	22	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
6.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Соревнование, наблюдение. анализ
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>-</b>

**Содержание разделов программы**

*1. Теория волейбола.*

**Теория:**

Правила техники безопасности на занятиях волейболом. История возникновения и развития данного вида спорта. Основные правила игры в волейбол. Первая помощь при травмах. Основы безопасной жизнедеятельности. Правила личной гигиены. Способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. Информация о текущих спортивных событиях.

*2. Общая физическая подготовка.*

**Теория:**

Обоснование и содержание комплексов общей физической подготовки.

**Практика:**

Беговые упражнения: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м, бег с ускорением, бег с преодолением препятствий, кросс 2,5-3 км. Напрыгивание на препятствие. Прыжки в глубину. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега. Прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин. Метание малого мяча. Метание гранаты 300г и 500 г на дальность. Метание гранаты в цель. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, вис – угол в виси, передвижение в виси. Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке на начало и конец учебного года.

### *3. Специальная физическая подготовка.*

#### **Теория:**

Обоснование и содержание комплексов специальной физической подготовки.

#### **Практика:**

Челночный бег(4x10 м и 6x10 м). Прыжки в высоту. Прыжки с места: тройной, пятерной. Опорные прыжки. Метание набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Гимнастические и акробатические упражнения: кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов, лазание по канату на скорость с помощью ног. Подвижные игры. Командные эстафеты с мячом. Учебные игры на уменьшенных площадках. Игры на одно кольцо. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке на середину и конец учебного года.

### *4. Техничко-тактическая подготовка.*

#### **Теория:**

Понятие техники выполнения приемов. Основные технические приемы игры. Тактические схемы игры. Функциональные обязанности игроков.

#### **Практика:**

Прием и передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар слева и справа. Перекат на грудь, на бок, на спину.

### *5. Игровая деятельность.*

#### **Теория:**

Разбор тренировочных и официальных игр.

#### **Практика:**

Учебная игра по упрощенным правилам.

### *6. Участие в соревнованиях.*

#### **Практика:**

Участие в соревнованиях местного, зональных, районного и др. уровней.

*Методическое обеспечение общеразвивающей программы*

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
<b>1</b>	Теория волейбола	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
<b>2</b>	Общefизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
<b>3</b>	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
<b>4</b>	Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
<b>5</b>	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	
<b>6</b>	Участие в соревнованиях, турнирах, матчевых и товарищеских играх	Соревнование, турнир, матчевые встречи, круглый стол, просмотр	Программированный, проблемный	Тактические схемы, фотоаппарат, видеокамера, видеотехника	Наблюдение, анализ, соревнование, турнир, матч	

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Возраст	Занимающиеся	Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 3 x 10 м (сек.)			Прыжок в длину с места (см.)			Подтягивание (кол-во раз)			Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
10-12 лет	Мальчики	4,7	5,1-5,5	5,8	8,0	8,3-8,7	9,0	210	180-195	160	6	4	2	20	18	16
	Девочки	4,9	5,5-5,9	6,1	8,6	9,0-9,4	9,9	180	160	145	17	13-15	5	19	17	15
13-14 лет	Мальчики	27,1	27,7	28,3	12,0	8,0	6,5	265	228	190	10	8	6	22	20	18
	Девочки	29,5	30,1	30,6	15,0	12,0	8,0	200	180	160	30	26	20	21	19	17

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Подтягивание: девочки – на низкой перекладине из виса лежа.
2. Поднимание туловища за 30 секунд: исходное положение – сед, ноги согнуты в коленях, руки за голову, стопы закреплены.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Возраст	Занимающиеся	Средняя скорость перемещения (сек.)			Гибкость (см)			Ловкость (град.)			Прыгучесть (см)		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
10-12 лет	Мальчики	27,4	28,0	28,8	11,0	7,0	3,2	360	328	295	53	46	34
	Девочки	29,8	30,5	31,0	14,5	11,5	7,5	350	320	290	50	41	30
13-15 лет	Мальчики	27,1	27,7	28,3	12,0	8,0	3,5	365	328	290	47	39	32
	Девочки	29,5	30,1	30,6	15,0	12,0	8,0	350	3315	280	45	36	30

### ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Средняя скорость перемещения по баскетбольной площадке (бег «ёлочкой», на которой обозначено 7 отметок). Игрок перемещается от середины лицевой последовательно к каждой точке, касаясь ее рукой и, возвращаясь к баскетбольному щиту, выполняет броски до положительного результата.
2. Гибкость. Стоя на гимнастической скамейке максимально наклониться вперед, не сгибая ног в коленях.
3. Ловкость. Прыжок в поворотом влево толчком двух ног. Приземляться с сомкнутыми ногами. Измеряется с помощью компаса, закрепленного на линейке и положенного на пол.
4. Прыгучесть (метод Абалакова).  
Определяется высота подъема ОЦТ при прыжке с места толчком обеими ногами.

**Критерии результативности**



№ п/п	КРИТЕРИИ	ПОКАЗАТЕЛИ		
		Высший – 3 балла	Средний – 2 балла	Низкий – 1 балл
1	Общефизическая подготовка	Показатели в таблице контрольных нормативов по ОФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)		
2	Специальная физическая подготовка	Показатели в таблице контрольных нормативов по СФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)		
3	Техническая подготовка	Выполнение игровых приемов технически грамотно, без ошибок, умелое применение их в игровых ситуациях	Выполнение игровых приемов с незначительной ошибкой и недостаточно уверенное их применение в игровых ситуациях	Выполнение игровых приемов с несколькими незначительными ошибками или одной грубой, повлекшей искажение техники
4	Правила игры и соревнований	Знание всех правил игры и умение осуществлять судейство	Знание основных правил игры и неуверенное судейство	Знание основных правил игры и неумение осуществлять судейство
5	Тактика игры	Знание всех тактических схем игры и эффективное применение их в игровых ситуациях	Знание основных тактических схем игры и достаточно эффективное их применение в игровых ситуациях	Знание основных тактических схем игры и недостаточно эффективное их применение в игровых ситуациях
6	Игровая деятельность	Хорошая стабильная игра; спокойные, уверенные расчетливые действия	Достаточно стабильная игра; спокойные, но не всегда уверенные расчетливые действия	Игровая деятельность не отличается стабильностью; неуверенные, суетливые движения; возможна потеря контроля действий

Список литературы для педагогов:

1. Волейбол. . Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Грасис А. Специальные упражнения волейболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
3. Нестеровский Д.И. Волейбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
4. Официальные правила волейбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
5. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
6. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных волейболистоа – 1970.
7. Кузин В.В. Полиеский С.А. Волейбол. Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999 г.
8. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми.. 2002г.

ПРИНЯТ: на педагогическом совете Протокол № _____ от 29.08. 2016г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Рошинская СОШ» _____ А.К.Григорьев пр. № _____ О/Д от _____ 2016г.
--	---

### Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»

(педагог доп. Обр.Чепурнов В.В.)

Неделя	Содержание занятия	Количество часов
<b>С Е Н Т Я Б Р Ь</b>		
1	Техника безопасности в спортивном зале. Техника безопасности во время проведения спортивной игры. Правила личной гигиены. ОФП беговые упражнения, кроссовая подготовка. Стойка игрока.	2
1	История возникновения и развития данного вида спорта. Информация о текущих спортивных событиях. ОФП/беговые упражнения, кроссовая подготовка, бег с ускорением. Техника передвижения	2
2	.Совершенство-е техники передвижения, ведение, остановки, повороты. Приём мяча сверху	2
2	Первая помощь при травмах. Переда мяча сверху	2
3	Приём и переда мяча сверху	2
3	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Тестирование уровня развития скоростных качеств.	2
4	Приём мяча снизу. Учебная игра в волейбол.	2
4	Совершенствование различных способов передвижения и их сочетание. Передача мяча снизу.	2
<b>О К Т Я Б Р Ь</b>		
1	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Приём и передача мяча снизу	2
1	Упражнение на развитие прыгучести. Верхняя прямая подача.	2
2	Упражнения на развитие ловкости. Верхняя прямая подача.	2
2	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2
3	Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физических качеств. ОФП. Учебная игра.	2
3	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Учебная игра.	2
4	Специальная физическая подготовка, прыжковые упражнения, прыжки через скакалку. Учебная игра.	2
4	Выбор способа приёма мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	2
Каникулы		
<b>Н О Я Б Р Ь</b>		

1	Нападающий удар. Информация о текущих спортивных событиях. Техника безопасности в спортивном зале.	2
1	Нападающий удар. Учебная игра.	2
2	ОФП развитие силы мышц плечевого пояса и стопы. Передача мяча одной рукой и плеча в движении.	2
2	Сочетание выполнения различных приемов и передачи мяча в условиях жесткого сопротивления.	2
3	СФП развитие скоростно-силовых качеств, перемещения с изменением скорости и направления. Одиночный блок.	2
3	Двойной блок на нападающий удар.. Учебная игра.	2
4	Подстраховка при нападающем ударе. Учебная игра..	2
4	Нападающий удар при длинной передаче. Учебная игра. Техника безопасности во время проведения спортивной игры..	2
Д Е К А Б Р Ь		
1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Нападающий удар при укороченной передаче.	2
1	ОФП на развитие силы мышц спины и брюшного пресса. Нападающий удар в заданную зону.	2
2	Скрытые передачи мяча за спину.. СФП. Учебная игра.	2
2	Продолжение игры при отскоке мяча от сетки. Упражнения на развитие прыгучести.	2
3	Применение изученных взаимодействий в условиях игровой ситуации	2
3	Учебно-тренировочная игра. Техника безопасности во время проведения спортивной игры.	2
4	Тестирование уровня развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	2
4	Учебная игра. Техника безопасности во время проведения спортивной игры.	2
Каникулы		
Я Н В А Р Ь		
1	ОФП развитие общей выносливости. Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, Перекат на спину	2
1	Перекат на грудь. Учебная игра.	2
2	СФП упражнения на развитие скоростно - силовых качеств. Перекат на грудб.	2
2	Применение изученных способов приёма и передачи мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2
3	Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
3	Учебно-тренировочная игра. Перекат на бок.	2
4	Силовая подача. Учебная игра.	2
4	Силовая подача в прыжке. Учебная игра..	2

Ф Е В Р А Л Ь		
1	Специальная физическая подготовка, прыжковые упражнения, прыжки через скакалку Учебная игра.	2
1	Техника безопасности в спортивном зале. Планирующая подача. Учебная игра.	2
2	Многократное выполнение технических приемов. Техника безопасности в спортивном зале.	2
2	ОФП упражнения на развитие координации Информация о текущих спортивных событиях. Учебная игра.	2
3	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Техника безопасности в спортивном зале.	2
3	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.	2
4	Учебная игра. Техника безопасности во время проведения спортивной игры.	2
4	Планирующая и силовая подачи. Смена подач в зависимости от ситуации на площадке. СФП	2
М А Р Т		
1	Подачи мяча в указанную зону. Техника безопасности в спортивном зале. Учебная игра.	2
1	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения игроков.	2
2	Приём мяча после подачи. Учебная игра.	2
2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Информация о текущих спортивных событиях.	2
3	Приём мяча после нападающего удара. Учебная игра.	2
3	Учебная игра. Совершенствование техники передач и тактических действий без мяча	2
4	ОФП упражнения на развитие силы рук и туловища Техника безопасности в спортивном зале. Учебная игра.	2
4	Совершенствование техники передачи мяча в движении и с места со средней дистанции.	2
Каникулы		
А П Р Е Л Ь		
1	Нападающий удар из зоны защиты. Техника безопасности во время проведения спортивной игры. Учебная игра.	2
1	.Страховка игрока, совершающего нападающий удар Учебная игра.	2
2	СФП упражнения на развитие прыгучести, подбор мяча после отскока от блока.	2
2	Комбинационное нападение. Комбинация «эшелон». Учебная игра.	2
3	Учебная игра. Совершенствование техники игры левой рукой.	2
3	Комбинационное нападение. Комбинация «крест». Учебная игра.	2
4	Учебная игра. Применение комбинаций «кресс» и «эшелон».	2
4	Техника безопасности в спортивном зале. Нападение вторым темпом. Учебная игра.	2
М А Й		

1	Совершенствование приёма и передачи мяча. Учебная игра. Техника безопасности во время проведения спортивной игры.	2
1	Совершенствование нападающего удара Учебная игра.	2
2	СФП упражнения на развитие прыгучести. Совершенствование плантрующей силовой подачи. Информация о текущих спортивных событиях.	2
2	Совершенствование перекатов. Учебная игра.	2
3	Учебная игра. Совершенствование техники игры левой рукой. Техника безопасности во время проведения спортивной игры.	2
3	Совершенствование приёма мяча снизу. Учебная игра.	2
4	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.	2
4	Подведение итогов обучения. Учебная игра.	2
<b>ИТОГО: 36 уч. недель</b>		<b>144</b>