**Пояснительная записка**

Тематическое планирование составлено на основе требований федерального компонента государственного стандарта общего образования 2009 года. По авторской комплексной программе физического воспитания учащихся на основе программы «Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. В.И.Лях. А.А. Зданевич 2011 года.

**Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
* отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

**Содержание программы**

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

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

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

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

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

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

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложении в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы**: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы**: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы**:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Литература:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Коли  чество  часов | Дата | корре  кция | Основное содержание | Знания,  Умения,  Навыки |
| 1 | Техника приема и  передача мяча. | 1 |  |  | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. | Знать правила соревнований |
| 2 | Приём мяча двумя  руками снизу.координационных способностей | 1 |  |  | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |
| 3 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 |  |  | Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |
| 4 | Приём мяча двумя  руками снизу. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 |  |  | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |
| 5 | Верхняя передача мяча  в парах, тройках. | 1 |  |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |
| 6 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 7 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 8 | Позиционное нападение. Учебная игра | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 9 | Комбинации из передвижений и  остановок игрока. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 10 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 11 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 12 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 13 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 14 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 15 | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 16 | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 17 | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 18 | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 19 | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 20 | Игра «Мяч через сетку»  по основным правилам | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 21 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся  к судейству | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 22 | Повторный инструктаж  по технике безопасности | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 23 | Двусторонняя игра | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 24 | Техника приема и  передача мяча.  Игра «пионербол» | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 25 | Стойка игрока.  Перемещение в стойке | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 26 | Техника приема и передача мяча. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 27 | Стойка игрока.  Перемещение в стойке | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 28 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 29 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 30 | Приём мяча двумя  руками снизу | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 31 | Приём мяча двумя  руками снизу | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 32 | Верхняя передача мяча  в парах, тройках. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 33 | Верхняя передача мяча  в парах, тройках. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 34 | Верхняя передача мяча в парах.учебная игра | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 35 | верхняя передача мяча в парах | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение  в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 36 | Верхняя передача мяча  в парах | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 37 | Нижняя прямая подача. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 38 | Нижний прием мяча | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 39 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 40 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 41 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 42 | Позиционное нападение | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 43 | Позиционное нападение | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 44 | Позиционное нападение. Учебная игра | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 45 | Комбинации из передвижений и остановок игрока | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 46 | Верхняя подача мяча | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 47 | Верхняя подача мяча | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 48 | Нижняя подача мяча | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 49 | Нижняя подача мяча | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 50 | Нижняя подача мяча | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 51 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 52 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 53 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 54 | Верхняя подача, нижний прием | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 55 | Верхняя подача, нижний прием | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 56 | Верхняя подача, нижний прием | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 57 | Нападающий удар,  нижний прием | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 58 | Нападающий удар,  нижний прием | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 59 | Нападающий удар,  нижний прием | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 60 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 61 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 62 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 63 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 64 | Соревнование в группах | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 65 | Соревнование в группах | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 66 | Соревнование в группах | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 67 | Нижний прием  мяча | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 68 | Прямой нападаю  щий удар. | 1 |  |  | Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. | Уметь выполнять технические элементы |
| 69 | Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. | 1 |  |  | Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. | Уметь выполнять технические элементы |
| 70 | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 |  |  | Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. |  |
| 71 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар. | 1 |  |  | Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. |  |
| 72 | Верхняя прямая подача. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 73 | Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 74 | Нападающий удар из зон 4,2, 3. | 1 |  |  | .Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 75 | Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 76 | Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 77 | Метание малого мяча | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 78 | Прием мяча с падением, перекатом. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 79 | Нападающий удар. Верхняя прямая подача. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 80 | Блокирование одиночное | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 81 | Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 82 | Учебная игра с заданием. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 83 | Учебная игра с заданием. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 84 | Прием мяча сверху после отскока от стены. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 85 | Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 86 | Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | 1 |  |  | Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. |  |
| 87 | Прямой нападаю  щий удар. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 88 | Нападающий удар из зон 4,2, 3. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 89 | Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 90 | Верхняя прямая подача | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 91 | Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 92 | Прием мяча сверху после отскока от стены. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 93 | Прием мяча сверху после отскока от стены. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 94 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 95 | Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 96 | Прямой нападаю  щий удар. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 97 | Подача мяча, передачи в парах, над собой. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 98 | Подача мяча, передачи в парах, над собой. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 99 | Подачи | 1 |  |  | нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество. |  |
| 100 | Прием мяча снизу из различныхи.п. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 101 | Прием мяча снизу из различныхи.п. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 102 | Групповые действия | 1 |  |  | взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. | Уметь выполнять технические элементы |
| 103 | Групповые действия | 1 |  |  | взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. | Уметь выполнять технические элементы |
| 104 | Прямой нападаю  щий удар. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. | Уметь выполнять технические |
| 105 | Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. | Уметь выполнять технические элементы |
| 106 | Блокирование одиночное | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. | Уметь выполнять технические элементы |
| 107 | Учебная игра с заданием. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. | Уметь выполнять технические элементы |
| 108 | Соревнование. Итоговое занятие | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. | Уметь выполнять технические элементы |