

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПАНКРУШИХИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ДМИТРИЯ АЛЕКСЕЕВИЧА БАКУРОВА»
ПАНКРУШИХИНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

ПРИНЯТО:

Протокол заседания
методического
объединения учителей
МКОУ
«Панкрушихинская сош
имени Героя Советского
Союза Д.А Бакурова»
№ 1 от «28» 08.2023г

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР
МКОУ «Панкрушихинская
сош имени Героя Советского
Союза Д.А Бакурова»
_____/А.А.Ларионцева/
от «28» 08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ
«Панкрушихинская сош
имени Героя Советского
Союза Д.А Бакурова»
_____/Е.А. Ермакова/
Приказ №493
от «31» 08.2023 г.

**Рабочая программа учебного
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
5 – 9 класс
(спортивно – оздоровительное направление)**

Составитель: Брильков В.В.

с.Панкрушиха, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на базовом уровне основного общего образования по физической культуре с учетом Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 03 июня 2011 года № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примененные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004г. № 1312». «Комплексная программа физического воспитания», 1-11 классы /авторы: В.И.Лях, Зданевич А.А. – М: «Просвещение», 2008/.

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Цель:

Программа кружка предусматривает овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для проведения судейства в волейболе.

Программа предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимального, возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- привитие интереса к волейболу и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие качеств, необходимых волейболисту,— быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;

ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и об игре в волейбол;

Программа курса «Волейбол» для учащихся 5-9 классов рассчитана на один год, 180 часов, при 3-х разовых занятиях в неделю по 2 и 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по волейболу.

Требования к уровню подготовки

ЗНАТЬ:

влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

основы методики обучения и тренировки по волейболу.

правила игры;

технику и тактику игры в волейбол;

методику судейства учебно–тренировочных игр;

УМЕТЬ:

выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу.

Ожидаемые результаты: занять призовые места в соревнованиях.

ПРОГРАММА

Теоретические знания.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного волейбола.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

Практические занятия.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных

физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с

согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-

отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры. «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).

2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.

3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.

4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

7. Подъем штанги на грудь и тяга.

8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).

10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес - 50% максимального (10-15 повторений за подход).

12. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

13. Прыжки через скакалку.

14. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.

15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.

16. Напрыгивание на предметы различной высоты.

17. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим

выпрыгиванием.

18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.

2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.

3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.

4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития выносливости.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

1. Серии прыжков — 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг).

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.

4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.

6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.

7. Игра в волейбол: 2 х 2; 3 х 3; 4 х 4.

8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

Упражнения для развития ловкости.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для

развития этих качеств используют следующие упражнения:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.
6. Эстафеты с преодолением препятствий.
7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую - партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10-15 раз.
8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
9. Игра в защите — один против двух.
10. Нападающие удары из трудных положений.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

При построении занятий педагог (учитель) должен учитывать особенности занимающихся. И если некоторые волейболисты менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т. п.), то к ним требуется индивидуальный подход.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на

гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица -быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание из приседа - 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. (Упражнения с отягощением применяются для учащихся не ранее 14 лет).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многочисленные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 -1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота - 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках

вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками, вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю

рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки, с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота -1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или

с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Отбивание мяча в высшей точки взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же, предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки, лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки - трое, блокируют двое.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование

способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3

остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

ВЫПОЛНИШЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		11-13 лет		14-16 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20	11,30	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	12	-	13

2. Контрольные упражнения по специальной физической
подготовке:

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол – во раз
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
4.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8
7.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3
10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4
11.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5
12.	Подача на точность	4
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3
14.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3

Примечание: Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР
Сентябрь				
1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	Практическое занятие, беседа	1	https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html
3	Правила соревнований по волейболу.	Практическое занятие, беседа	1	https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html
4	Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.	Практическое занятие, беседа	1	https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html
5	Контрольные нормативы: ОФП.	Практическое занятие, беседа	1	https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html

6	Контрольные нормативы: СФП.	Практическое занятие, беседа	1	https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой.	Практическое занятие, беседа	1	https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html
8	Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой.	Практическое занятие, беседа	1	https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html
9	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах.	Практическое занятие, беседа	1	https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html
10	Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах.	Практическое занятие, беседа	1	https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html
11	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Практическое занятие, беседа	1	https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html
Октябрь				
12	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Практическое занятие, беседа	1	https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html

13	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	Практическое занятие, беседа	1	https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html
14	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	Практическое занятие, беседа	1	https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html
15	Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
16	Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
17	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

18	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
19	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
20	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
21	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
22	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
23	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

	парах.			
24	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
25	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
26	Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
27	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
28	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
29	Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
30	Упражнения для развития гибкости.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

	Нижняя прямая подача.			obrazovatelnye-resursy
31	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
32	Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
33	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
34	Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
35	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
36	Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
37	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

	руками после подачи.			
38	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
39	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
40	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
41	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
42	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

43	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
44	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
45	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
46	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
47	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
48	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

49	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
50	Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
51	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
52	Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
53	Акробатические	Практическое занятие	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

	соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	занятие, беседа		obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
54	Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
55	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
56	Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
57	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

	Нападающий удар после передачи партнера.			
58	Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
59	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
60	Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
61	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
62	Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

	удара, стоя на подставке.			
63	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
64	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
65	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
66	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
67	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

68	Контрольная игра.	Практичес кое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
69	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	Практичес кое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
70	Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	Практичес кое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
71	Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	Практичес кое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
72	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	Практичес кое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
73	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	Практичес кое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

74	Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
75	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
76	Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
77	Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
78	Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

	близости об нее.			
79	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
80	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
81	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
82	Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
83	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

	3,4,2.			
84	Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
85	Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
86	Упражнения для развития гибкости. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
87	Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
88	Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
89	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача на точность.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

90	Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
91	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
92	Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
93	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
94	Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
95	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
96	Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

	из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.			
97	Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
98	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
99	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
100	Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
101	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

	на короткие дистанции. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6,1.			
102	Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6,1.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
103	Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
104	Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
105	Упражнения в висах и упорах. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

106	Упражнения для развития силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
107	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
108	Упражнения для развития быстроты. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
109	Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
110	Контрольная игра.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
111	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Тактика нападения:	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

	индивидуальные действия.			
112	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
113	Акробатические соединения. Тактика нападения: индивидуальные действия.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
114	Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
115	Акробатические соединения. Тактика нападения: групповые действия.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
116	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
117	Упражнения для	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

	развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика нападения: групповые действия.			obrazovatelnye-resursy
118	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика нападения: групповые действия.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
119	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
120	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
121	Упражнения для мышц брюшного пресса. Тактика нападения: командные действия.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
122	Упражнения для развития быстроты. Тактика нападения: командные действия.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

123	Упражнения с набивными мячами. Тактика нападения: индивидуальные действия.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
124	Упражнения для развития выносливости. Тактика нападения: индивидуальные действия.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
125	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Тактика нападения: индивидуальные действия.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
126	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
127	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Тактика защиты: групповые действия.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
128	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты:	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

	групповые действия.			
129	Упражнения в висах и упорах. Тактика защиты: групповые действия.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
130	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: групповые действия.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
131	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика защиты: командные действия.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
132	Упражнения для развития скоростных качеств. Тактика защиты: командные действия.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
133	Бег с препятствиями. Кросс. Тактика защиты: командные действия.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
134	Упражнения для развития выносливости.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

	Тактика защиты: командные действия.			
135	Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
136	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
137	Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
138	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
139	Контрольные нормативы: ОФП.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
140	Контрольные нормативы: ОФП.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
141	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Практическое занятие, беседа	2	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

142	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
143	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
144	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy
145	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Практическое занятие, беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy

Список рекомендуемой литературы для учащихся:

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.

8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Албука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнении для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.