

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 перекидывание 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.

Многократные 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. Многократные 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
<b>Сентябрь</b>				
1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	Практическое занятие, беседа	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	Практическое занятие, беседа	1	<a href="https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html">https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html</a>
3	Правила соревнований по волейболу.	Практическое занятие, беседа	1	<a href="https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html">https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html</a>
4	Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.	Практическое занятие, беседа	1	<a href="https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html">https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html</a>
5	Контрольные нормативы: ОФП.	Практическое занятие, беседа	1	<a href="https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html">https://infourok.ru/eor-rabochaya-programma-volleybol-2663672.html</a>

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

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

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

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

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

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

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

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	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>
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	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>
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	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>
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	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>
53	Акробатические	Практическое занятие	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>

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

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

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

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

74	Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	Практическое занятие, беседа	2	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>
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	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>
76	Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	Практическое занятие, беседа	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>
77	Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.	Практическое занятие, беседа	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>
78	Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной	Практическое занятие, беседа	2	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>

	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	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>
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	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>
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	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>
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	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>
83	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны	Практическое занятие, беседа	2	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>

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

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

	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	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>
98	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	Практическое занятие, беседа	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>
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	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>
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	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>
101	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег	Практическое занятие, беседа	2	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>

	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	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>
103	Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Практическое занятие, беседа	2	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>
104	Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Практическое занятие, беседа	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>
105	Упражнения в висах и упорах. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Практическое занятие, беседа	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/04/19/elektronnye-obrazovatelnye-resursy</a>

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

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

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

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

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

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

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

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.