

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ РСОШ
имени героя Советского
Союза Ф.Тюменцева
Р.В. Кириллова



сентября 2024г.

**Рабочая учебная программа
по «волейболу»**

Продвинутый уровень СОГ - 1

Тренер-преподаватель
Попов Владимир Васильевич

Пояснительная записка

Рабочая программа для группы СОГ - 1 отделения «волейбол». Программа составлена в соответствии с образовательной программой МБУ ДО «Мотыгинская СШ» по волейболу на основе примерной программы для спортивных школ и адаптирована к условиям деятельности СШ. Программа включает в себя пояснительную записку, учебно - тематический план, содержание программного материала, средства контроля и др. Принести полное удовлетворение занятию «волейболом» могут только тогда, когда игрок в полной мере владеет техникой игры в волейбол, (прием мяча, передача мяча, подача мяча, нападающий удар, блок и страховка). Наиболее быстро и хорошо осваивают приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов волейболистов.

Цели и задачи и преимущественная направленность тренировки на данном этапе подготовки:

- совершенствование техники приема, передачи, подачи мяча, блок, страховка;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития волейбола, основах гигиены, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактике игры в волейбол, развиваются физические качества.

Тематическое планирование

<i>Дата</i>	<i>Тема занятий</i>	<i>Время</i>
02.09	Личная гигиена, режим дня, основы закаливания, здоровый образ жизни. ТБ и охрана труда. История «волейбола» в России и мире. Экипировка волейболистов. Правила пользования инвентарем. Правила игры в «волейбол».	120 мин
04.09	Бег 2000м (д), 3000м (м) (стадион). Развитие выносливости. ОРУ. Упр. на гибкость (растяжка). Многоскоки, прыжки, упр. с набивными мячами. Совершенствование приема и передачи мяча. Игра в волейбол.	120 мин
05.09	ОФП. Бег (стадион). Развитие выносливости. ОРУ. Упр. на гибкость (растяжка). Многоскоки, прыжки, упр. с набивными мячами. Совершенствование приема и передачи мяча. Игра по правилам волейбола.	120 мин
06.09	(стадион) Бег с препятствиями, ОРУ. Эстафета с этапами. Упр. на координацию (теннисные и надувные мячи), жонглирование, броски через сетку. Растяжка с мячами и без мячей. Пас мяча в парах, тройках, нападающий удар, блок, подача мяча. Игра.	120 мин
07.09	Бег с препятствиями, ОРУ. Эстафета с этапами. Упр. на координацию (теннисные и надувные мячи), жонглирование, броски через сетку. Растяжка на гибкость, с мячами и без мячей. Пас мяча в парах, тройках, нападающий удар, блок, подача мяча. Игра.	120 мин
11.09	Бег с препятствиями, ОРУ. Эстафета с этапами. Упр. на координацию (теннисные и надувные мячи), жонглирование, броски через сетку. Растяжка с мячами и без мячей. Пас мяча в парах, тройках, нападающий удар, блок, подача мяча. Игра.	120 мин
12.09	Бег 2000м (д), 3000м (м) ОРУ. Двухсторонняя игра "Волейбол."	120 мин
13.09	Бег 60 и 100м. ОРУ. Строевые упр. Упр. с набивными мячами(медицинболами). Индивидуальные тактические действия игроков в защите и нападении. Игра.	120 мин
14.09	Бег 60 и 100м. ОРУ. Строевые упр. Упр. с набивными мячами(медицинболами). Индивидуальные тактические действия игроков в	120 мин

	защите и нападении. Игра.	
16.09	Бег 2000м. (д), 3000м. (м). ОРУ. Акробатические упр. (кувырки, перекаты). Броски и ловля мяча, собирание предметов, метание в цель. Эстафеты. Пас и передача мяча по зонам. Игра.	120 мин
18.09	Бег 2000м. (д), 3000м. (м). ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
19.09	Бег, ОРУ. Акробатические упр. (кувырки, перекаты). Броски и ловля мяча, собирание предметов, метание в цель. Эстафеты. Пас и передача мяча по зонам. Игра.	120 мин
20.09	Бег, ОРУ. Скоростно – силовая подготовка. СФП. Упражнение с резиной (экспандер), прыжки через препятствия. Спортивные и подвижные игры.	120 мин
21.09	Бег, ОРУ. Прыжки в высоту через планку с места, в длину с места, тройной прыжок. СФП. Упр. для развития силы и скоростных качеств. Прыжки через скакалку, прыжки через барьеры, отжимание и т. д. Игра в волейбол.	120 мин
23.09	Бег, ОРУ. Нападающий удар из зоны 2 и 4, первый темп, вторая линия. Блокирование и страховка. Поддача мяча по зонам. Исправление ошибок. Игра в волейбол.	120 мин
25.09	Бег, ОРУ. Нападающий удар из зоны 2 и 4, первый темп, вторая линия. Блокирование и страховка. Поддача мяча по зонам. Игра в волейбол. Исправление ошибок.	120 мин
26.09	Бег, ОРУ. Нападающий удар из зоны 2 и 4, первый темп, вторая линия. Блокирование и страховка. Поддача мяча по зонам. Игра в волейбол. Исправление ошибок.	120 мин
27.09	Кросс. ОФП. Силовая подготовка (атлетическая гимнастика). Скоростно – силовая подготовка. СФП. Упражнение с резиной (экспандер). Спортивные и подвижные игры.	120 мин
28.09	Бег, ОРУ. Нападающий удар из зоны 2 и 4, первый темп, вторая линия. Блокирование и страховка. Поддача мяча по зонам. Спортивная игра "Волейбол" Исправление ошибок.	120 мин
30.09	Бег, ОРУ. Нападающий удар из зоны 2 и 4, первый темп, вторая линия. Блокирование и страховка. Поддача мяча по зонам. Игра в волейбол. Исправление ошибок.	120 мин
02.10	Бег, ОРУ. Упражнения на координацию. Спортивная	120 мин

	игра "Волейбол"	
03.10	Бег, ОРУ, растяжка. Передача мяча сверху и снизу на месте и после перемещения, сочетание перемещений. Отбивание мяча кулаком. Подача мяча, прием мяча, атака через 3 зону. Игра.	120 мин
04.10	Бег, ОРУ, растяжка. Передача мяча сверху и снизу на месте и после перемещения, сочетание перемещений. Отбивание мяча кулаком. Подача мяча, прием мяча, атака через 3 зону. Игра.	120мин
05.10	Бег, ОРУ, растяжка. Передача мяча сверху и снизу на месте и после перемещения, сочетание перемещений. Отбивание мяча кулаком. Подача мяча, прием мяча, атака через 3 зону. Игра.	120 мин
07.10	Бег, ОРУ. Упражнения на координацию. Пас в парах, тройках. Прием мяча в падении. Скидка мяча из зоны 2,3,4. Подача мяча в прыжке. Игра.	120 мин
09.10	Бег, ОРУ. Упражнения на координацию. Пас в парах, тройках. Прием мяча в падении. Скидка мяча из зоны 2,3,4. Подача мяча в прыжке. Игра.	120 мин
10.10	Основные правила соревнований. Правила ТБ. Бег, ОРУ. Пас мяча о стену на месте, с перемещением, над собой с заменой игрока. Прием мяча в падении. Игра.	120 мин
11.10	Поведение, ТБ, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Спортивные и подвижные игры.	120 мин
12.10	Спортзал. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
14.10	Основные правила соревнований. Правила ТБ. Бег, ОРУ. Пас мяча о стену на месте, с перемещением, над собой с заменой игрока. Прием мяча в падении. Игра.	120 мин
16.10	Основные правила соревнований. Бег, ОРУ. Пас мяча о стену на месте, с перемещением, над собой с заменой игрока. Прием мяча в падении. Игра.	120 мин
17.10	Основные правила соревнований. Бег, ОРУ. Пас мяча о стену на месте, с перемещением, над собой с заменой игрока. Прием мяча в падении. Игра.	120 мин
18.10	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
19.10	Бег, ОРУ с мячами. Пас в парах. Одиночный блок, двойной блок после прямого нападающего удара. Страховка. Игра.	120 мин

21.10	Бег, ОРУ с мячами. Пас в парах. Одиночный блок, двойной блок после прямого нападающего удара. Страховка. Игра.	120 мин
23.10	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
24.10	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
25.10	Бег, ОРУ. Передача мяча в парах. Подводящие упр. для нападающего удара. Нападающий удар, блок, страховка. Поддача мяча. Игра по правилам.	120 мин
26.10	Бег, ОРУ. Передача мяча в парах. Подводящие упр. для нападающего удара. Нападающий удар, блок, страховка. Поддача мяча. Игра по правилам.	120 мин
28.10	Бег, ОРУ. Передача мяча в парах. Подводящие упр. для нападающего удара. Нападающий удар, блок, страховка. Поддача мяча. Игра по правилам.	120 мин
30.10	Бег, ОРУ. Передача мяча со стеной. Прием мяча в парах в падении. Нападающий удар из разных зон. Игра по правилам.	120 мин
31.10	Бег, ОРУ. Передача мяча со стеной. Прием мяча в парах в падении. Нападающий удар из разных зон. Игра по правилам.	120 мин
01.11	Бег, ОРУ. Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Над собой, со стеной, в парах, тройках и четверках. Игра по правилам волейбола.	120 мин

02.11	Бег, ОРУ. Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Над собой, со стеной, в парах, тройках и четверках. Игра по правилам волейбола.	120 мин
07.11	Бег, ОРУ. Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Над собой, со стеной, в парах, тройках и четверках. Игра по правилам волейбола.	120 мин
08.11	Бег, ОРУ. Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Над собой, со стеной, в парах, тройках и четверках. Игра по правилам волейбола.	120 мин
09.11	Бег, ОРУ. Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Над собой, со стеной, в парах, тройках и четверках. Игра по правилам волейбола.	120 мин
11.11	Бег, ОРУ. Поддача мяча, прием мяча через третью зону	120 мин

	по одному и в тройках. Скидка мяча в зону 2 и 4. Удар по переходящему мячу. Нападающий удар из разных зон. Поддача мяча. Игра по правилам.	
13.11	Бег, ОРУ. Поддача мяча, прием мяча через третью зону по одному и в тройках. Скидка мяча в зону 2 и 4. Удар по переходящему мячу. Нападающий удар из разных зон. Поддача мяча. Игра по правилам.	120 мин
14.11	Бег, ОРУ. Поддача мяча, прием мяча через третью зону по одному и в тройках. Скидка мяча в зону 2 и 4. Удар по переходящему мячу. Нападающий удар из разных зон. Поддача мяча. Игра по правилам.	120 мин
15.11	Бег, ОРУ. Поддача мяча, прием мяча через третью зону по одному и в тройках. Скидка мяча в зону 2 и 4. Удар по переходящему мячу. Нападающий удар из разных зон. Поддача мяча. Игра по правилам.	120 мин
16.11	Бег, ОРУ. Поддача мяча, прием мяча через третью зону по одному и в тройках. Скидка мяча в зону 2 и 4. Удар по переходящему мячу. Нападающий удар из разных зон. Поддача мяча. Игра по правилам.	120 мин
18.11	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
20.11	Бег, ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча (нижняя, верхняя, боковая), в зоны 1, 2,4,5.6. Игра.	120 мин
21.11	Бег, ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча (нижняя, верхняя, боковая), в зоны 2,4,5.6. Игра.	120 мин
22.11	Бег, ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча (нижняя, верхняя, боковая), в зоны 1,2,4,5.6. Игра.	120 мин
23.11	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
25.11	Бег, ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча (нижняя, верхняя, боковая), в зоны 1,2,4,5.6. Игра.	120 мин
27.11	Бег, ОРУ с мячами. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
28.11	Бег, ОРУ. Подводящие упр. без мяча, для прямого нападающего удара. Разбег, прыжок, замах рук, удар, приземление. Прямой нападающий удар с мячом. Игра по правилам.	120 мин
29.11	Бег, ОРУ. Подводящие упр. без мяча, для прямого нападающего удара. Разбег, прыжок, замах рук, удар, приземление. Прямой нападающий удар с мячом. Игра по правилам.	120 мин
30.11	Бег, ОРУ. Подводящие упр. без мяча, для прямого нападающего удара. Разбег, прыжок, замах рук, удар, приземление. Прямой нападающий удар с мячом.	120 мин

	Игра по правилам.	
02.12	Бег, ОРУ. Защитные действия одного игрока и всей команды. Подводящие упр. блокирования. Страховка после атаки и блока в зонах 2 и 4. Игра.	120 мин
04.12	Бег, ОРУ. Защитные действия одного игрока и всей команды. Подводящие упр. блокирования. Страховка после атаки и блока в зонах 2 и 4. Игра.	120 мин
05.12	Бег, ОРУ. Защитные действия одного игрока и всей команды. Подводящие упр. блокирования. Страховка после атаки и блока в зонах 2 и 4. Игра.	120 мин
06.12	Бег, ОРУ. Защитные действия одного игрока и всей команды. Подводящие упр. блокирования. Страховка после атаки и блока в зонах 2 и 4. Игра.	120 мин
07.12	Бег, ОРУ. Правила игры. Главный судья и боковые судьи (опрос). Челночный бег,	120 мин
09.12	Бег, ОРУ. Передача мяча в парах, со стеной, над собой, тройках, четверках. Прием мяча от сетки и в падении. Игра волейбол.	120 мин
11.12	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
12.12	Бег, ОРУ. Передача мяча в парах, со стеной, над собой, тройках, четверках. Прием мяча от сетки и в падении. Игра волейбол.	120 мин
13.12	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
14.12	Бег, ОРУ. Бег, ОРУ. Передача мяча в парах, со стеной, над собой, тройках, четверках. Прием мяча от сетки и в падении. Игра волейбол.	120 мин
16.12	Промежуточная аттестация по ОФП и СФП. Восстановительные средства. Массаж, самомассаж. Правила соревнований, их организация и проведение.	120 мин
18.12	Бег, ОРУ. Передача мяча в парах, со стеной, над собой, тройках, четверках. Прием мяча от сетки и в падении. Игра волейбол.	120 мин
19.12	Бег, ОРУ. Передача мяча в парах, со стеной, над собой, тройках, четверках. Прием мяча от сетки и в падении. Игра волейбол.	120 мин
20.12	Бег, ОРУ. Совершенствование тактико – тактического мастерства. Совершенствование техники игры.	120 мин
21.12	Бег, ОРУ. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Подвижные игры, эстафеты. Игра волейбол.	120 мин
23.12	Бег, ОРУ. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Скоростные способности.	120 мин

	Кувырки, перекаты, прыжки, многоскоки. Игра волейбол.	
25.12	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
26.12	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
27.12	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
28.12	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
30.12	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
	2024 год	
09.01	ТБ на занятиях и пожарная безопасность. Оказание ПМП. Правила игры, судейство. Бег, ОРУ. Игра.	120 мин
10.01	Бег, ОРУ. Прыжки в высоту через планку с места, в длину с места, тройной прыжок. СФП. Упр. для развития силы и скоростных качеств. Прыжки через скакалку, прыжки через барьеры, отжимание и т. д.	120 мин
11.01	Бег, ОРУ. Упр. для развития выносливости. Серии прыжков (15 – 20 сек), перемещения в низкой стойке 1 – 1,5 мин. Имитация нападающего удара (блокирования). Серия падения и кувырков. Игра в волейбол.	120 мин
13.01	Бег, ОРУ. Челночный бег. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 без остановок (мяч вышел из игры, тут же вводится новый).	120 мин
15.01	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
16.01	Бег, ОРУ. Упр. для развития выносливости. Серии прыжков (15 – 20 сек), перемещения в низкой стойке 1 – 1,5 мин. Имитация нападающего удара (блокирования). Серия падения и кувырков. Игра в волейбол.	120 мин
17.01	Бег, ОРУ. Упр. для развития ловкости. Кувырки вперед и назад, прыжки с места и с разбега с поворотами. Игра в кругу с двумя – тремя мячами. Игра в защите один против двух. Нападающие удары из дружных положений. Игра.	120 мин
18.01	Бег, ОРУ. Упр. для развития ловкости. Кувырки вперед и назад, прыжки с места и с разбега с поворотами. Игра в кругу с двумя – тремя мячами. Игра в защите один против двух. Нападающие удары	120 мин

	из трудных положений. Игра.	
20.01	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
22.01	Бег, ОРУ. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия, выбор места, Подача на слабого игрока и т. д. Групповые и командные действия. Игра в волейбол.	120 мин
23.01	Бег, ОРУ, Беседа о ЗОЖ. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия, выбор места, Подача на слабого игрока и т. д. Групповые и командные действия. Игра в волейбол	120 мин
24.01	Бег, ОРУ. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые и командные действия. Игра в волейбол.	120 мин
25.01	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
27.01	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
29.01	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
30.01	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
31.01	Бег, ОРУ. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые и командные действия. Игра в волейбол.	120 мин
01.02	Бег, ОРУ. Развитие процессов восприятия, внимания и волевых качеств. Спортивные и подвижные игры.	120 мин
03.02	ОРУ. Соревновательная интенсивность. Восстановительные средства. Спортивные и подвижные игры.	120 мин
05.02	Спортзал. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
06.02	Бег, ОРУ. Развитие процессов восприятия, внимания и волевых качеств. Спортивные и подвижные игры.	120 мин
07.02	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Стойки, передвижения, прием и передача мяча, подача мяча. Игра в волейбол.	120 мин
08.02	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Стойки, передвижения, прием и передача мяча, подача мяча. Игра в волейбол.	120 мин
10.02	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
12.02	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Стойки, передвижения, прием и передача мяча, подача мяча. Игра в волейбол.	120 мин
13.02	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения	120 мин

	освоенных элементов. Нападающий удар из зоны 2 и 4, через 3 зону. Первый темп через 3 зону. Игра в волейбол.	
14.02	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Нападающий удар из зоны 2 и 4, через 3 зону. Первый темп через 3 зону. Игра в волейбол.	120 мин
15.02	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
17.02	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
19.02	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
20.02	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
21.02	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Нападающий удар из зоны 2 и 4, через 3 зону. Первый темп через 3 зону. Игра в волейбол.	120 мин
22.02	Бег, ОРУ. Работа над типичными ошибками. Спортивные и подвижные игры	120 мин
24.03	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Нападающий удар вторая линия из зоны 1, 5, 6. Игра в волейбол.	120 мин
26.02	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
27.02	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
28.02	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
29.02	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
02.03	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Нападающий удар вторая линия из зоны 1, 5, 6. Игра в волейбол.	120 мин
04.03	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Нападающий удар вторая линия из зоны 1, 5, 6. Игра в волейбол.	120 мин
05.03	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Нападающий удар из разных зон. Одиночный, двойной и тройной блок. Игра в волейбол.	120 мин
06.03	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Нападающий удар из разных	120 мин

	зон. Одиночный, двойной и тройной блок. Игра в волейбол.	
07.03	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Нападающий удар из разных зон. Одиночный, двойной и тройной блок. Игра в волейбол.	120 мин
11.03	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Нападающий удар из разных зон. Одиночный, двойной и тройной блок. Игра в волейбол.	120 мин
12.03	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
13.03	Бег, ОРУ. Тактико – тактическое мастерство. Страховка после блокирования, скидка мяча за блок из разных зон. Игра в волейбол.	120 мин
14.03	Бег, ОРУ. Тактико – тактическое мастерство. Страховка после блокирования, скидка мяча за блок из разных зон. Игра в волейбол.	120 мин
16.03	Бег, ОРУ. Тактико – тактическое мастерство. Страховка после блокирования, скидка мяча за блок из разных зон. Игра в волейбол.	120 мин
18.03	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
19.03	Круговая тренировка. Совершенствование отдельных частей и приема в целом. Проведение усложненных заданий и их выполнение в сочетании на точность (попадание мячом в мишень. в кольцо и т.д. Игра.	120 мин
20.03	Бег, ОРУ. Круговая тренировка. Совершенствование отдельных частей и приема в целом. Проведение усложненных заданий и их выполнение в сочетании на точность (попадание мячом в мишень. в кольцо и т.д. Игра.	120 мин
21.03	Бег, ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, челночный бег, подъем туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д), бег 60 м, 100 м. Спортивные и подвижные игры.	120 мин
23.03	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
25.03	Бег, ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, челночный бег, подъем туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине	120 мин

	(м), на низкой (д), бег 60 м, 100 м. Спортивные и подвижные игры.	
26.03	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
27.03	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
28.03	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
30.03	Бег, ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, челночный бег, подъем туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д), бег 60 м, 100 м. Спортивные и подвижные игры.	120 мин
01.04	Бег, ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, челночный бег, подъем туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д), бег 60 м, 100 м. Спортивные игры.	120 мин
02.04	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
03.04	Бег, ОРУ. Чередование изученных технических приемов различных сочетаниях: в нападении и защите. Игра в волейбол.	120 мин
04.04	Бег, ОРУ. Чередование изученных технических приемов различных сочетаниях: в нападении и защите. Игра в волейбол	120 мин
06.04	Бег, ОРУ. Чередование изученных технических приемов различных сочетаниях: в нападении и защите. Игра в волейбол	120 мин
08.04	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
09.04	Психологическая подготовка к соревнованиям. Задачи на игру. Конкретные условия. Сильные и слабые стороны соперника и т.д. Самостоятельная разминка. Взаимодействие капитана с командой. ТБ и оказание первой помощи. Работа над ошибками.	120 мин
10.04	Бег, ОРУ. Скоростно – силовая подготовка. Броски набивных или баскетбольных мячей (в пол, над собой, через сетку). Эстафета. Спортивные и подвижные игры.	120 мин

11.04	Бег, ОРУ. Скоростно – силовая подготовка. Броски набивных или баскетбольных мячей (в пол, над собой, через сетку). Эстафета. Спортивные и подвижные игры.	120 мин
13.04	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
15.04	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
16.04	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
17.04	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
18.04	Бег, ОРУ. Инструкторская и судейская практика. Составление комплексов упр. Проведение занятий и соревнований по мини волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей главного судьи и секретаря.	120 мин
20.04	Кросс 2000 метров (д), 3000 метров (м). Развитие выносливости. Восстановительные средства. Игра в волейбол.	120 мин
21.04	Бег 60 и 100 метров. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры.	120 мин
22.04	Спортзал. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
25.04	Кросс 2000 метров (д), 3000 метров (м). Развитие выносливости. Восстановительные средства. Спортивные игры.	120 мин
27.04	Бег 100 метров. Развитие скоростной выносливости. СФП. Работа с резиной (экспандер). Развитие скоростно – силовой выносливости. Спортивные игры.	120 мин
29.04	Кросс 2000 метров (д), 3000 метров (м). Развитие выносливости. Восстановительные средства. Спортивные игры.	120 мин
30.04	Кросс 2000 метров (д), 3000 метров (м). Развитие выносливости. Восстановительные средства. Спортивные игры.	120 мин
01.05	Сдача контрольно – переводных нормативов по ОФП.	120 мин
02.05	Бег, ОРУ. Профилактика спортивного травматизма. Самостраховка, страховка и оказание помощи при выполнении различных упр. и технических действий. Соблюдение режима и ЗОЖ. Творческое отношение к тренировкам.	120 мин
04.05	Спортзал. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на	120 мин

	координацию. Спортивная игра "Волейбол"	
06.05	Спортзал. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
07.05	Спортзал. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
08.05	Спортзал. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
11.05	Бег, ОРУ. Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Развитие скоростных и координационных способностей.	120 мин
13.05	Спортзал. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
15.05	Бег, ОРУ. Нападающий удар из зон 2 и 4 через зону 3 набросом мяча задом. Одиночное и парное блокирование. Игра в волейбол.	120 мин
16.05	Бег, ОРУ. Бег, ОРУ. Нападающий удар из зон 2 и 4 через зону 3 набросом мяча задом. Одиночное и парное блокирование. Игра в волейбол.	120 мин
18.05	Бег, ОРУ. Бег, ОРУ. Нападающий удар из зон 2 и 4 через зону 3 набросом мяча задом. Одиночное и парное блокирование. Игра в волейбол.	120 мин
20.05	Бег, ОРУ. Бег, ОРУ. Нападающий удар из зон 2 и 4 через зону 3 набросом мяча задом. Одиночное и парное блокирование. Игра в волейбол.	120 мин
27.05	Бег, ОРУ. Прыжки через скакалку, прыжки через препятствия. Силовая подача мяча с прыжка. Игра в волейбол.	120 мин
28.05	Бег, ору. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
29.05	Бег, ОРУ. Прыжки через скакалку, прыжки через препятствия. Силовая подача мяча с прыжка. Игра в волейбол.	120 мин
30.05	Бег, ОРУ. Совершенствование подачи мяча с прыжка. Работа на ошибками. Стойки и перемещения, в движении и на месте. Игра в волейбол.	120 мин
01.06	Бег, ОРУ. Промежуточная аттестация по ОФП и СФП.	120 мин
03.06	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
04.06	Бег, ОРУ. Промежуточная аттестация по ОФП и СФП.	120 мин
05.06	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин

06.06	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
08.06	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
10.06	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
10.06	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
11.06	Кросс с препятствиями. ОРУ. Игра В волейбол.	120 мин
12.06	Кросс с препятствиями. ОРУ. Многоскоки. . Спорт. игры.	120 мин
13.06	Кросс. ОРУ. Многоскоки. Элементы волейбола. Спорт. игры.	120 мин
15.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
17.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Спорт. игры.	120 мин
18.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Спорт. игры.	120 мин
19.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Спорт. игры.	120 мин
20.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
22.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Спорт. игры.	120 мин
24.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Спорт. игры.	120 мин
25.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Спорт. игры.	120 мин
26.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Спорт. игры.	120 мин
27.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Спорт. игры.	120 мин
29.06	Кросс. ОРУ. Задание на каникулы. Везти ЗОЖ.	120 мин

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Мотыгинская СШ»
_____ Р.А.Мансуров
«_____» сентября 2023 г.

**Рабочая учебная программа
по «волейболу»
Продвинутый уровень СОГ - 2**

Тренер-преподаватель
Попов Владимир Васильевич

Принята «_____» сентября 2023 года на заседании педагогического совета.

Протокол № _____

Пояснительная записка

Рабочая программа для группы СОГ - 2 отделения «волейбол». Программа составлена в соответствии с образовательной программой МБУ ДО «Мотыгинская СШ» по волейболу на основе примерной программы для спортивных школ и адаптирована к условиям деятельности СШ. Программа включает в себя пояснительную записку, учебно - тематический план, содержание программного материала, средства контроля и др. Принести полное удовлетворение занятию «волейболом» могут только тогда, когда игрок в полной мере владеет техникой игры в волейбол, (прием мяча, передача мяча, подача мяча, нападающий удар, блок и страховка). Наиболее быстро и хорошо осваивают приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов волейболистов.

Цели и задачи и преимущественная направленность тренировки на данном этапе подготовки:

- совершенствование техники приема, передачи, подачи мяча, блок, страховка;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития волейбола, основах гигиены, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактике игры в волейбол, развиваются физические качества.

Тематическое планирование

<i>Дата</i>	<i>Тема занятий</i>	<i>Время</i>
01.09	Личная гигиена, режим дня, основы закаливания, здоровый образ жизни. ТБ и охрана труда. История «волейбола» в России и мире. Экипировка волейболистов. Правила пользования инвентарем. Правила игры в «волейбол».	120 мин
02.09	Бег 2000м (д), 3000м (м) (стадион). Развитие выносливости. ОРУ. Упр. на гибкость (растяжка). Многоскоки, прыжки, упр. с набивными мячами. Совершенствование приема и передачи мяча. Игра в волейбол.	120 мин
04.09	Бег 2000м (д), 3000м (м) (стадион). Развитие выносливости. ОРУ. Упр. на гибкость (растяжка). Многоскоки, прыжки, упр. с набивными мячами. Совершенствование приема и передачи мяча. Игра в волейбол.	120 мин
05.09	ОФП. Бег (стадион). Развитие выносливости. ОРУ. Упр. на гибкость (растяжка). Многоскоки, прыжки, упр. с набивными мячами. Совершенствование приема и передачи мяча. Игра по правилам волейбола.	120 мин
07.09	(стадион) Бег с препятствиями, ОРУ. Эстафета с этапами. Упр. на координацию (теннисные и надувные мячи), жонглирование, броски через сетку. Растяжка с мячами и без мячей. Пас мяча в парах, тройках, нападающий удар, блок, подача мяча. Игра.	120 мин
08.09	Бег с препятствиями, ОРУ. Эстафета с этапами. Упр. на координацию (теннисные и надувные мячи), жонглирование, броски через сетку. Растяжка на гибкость, с мячами и без мячей. Пас мяча в парах, тройках, нападающий удар, блок, подача мяча. Игра.	120 мин
09.09	Бег с препятствиями, ОРУ. Эстафета с этапами. Упр. на координацию (теннисные и надувные мячи), жонглирование, броски через сетку. Растяжка с мячами и без мячей. Пас мяча в парах, тройках, нападающий удар, блок, подача мяча. Игра.	120 мин
11.09	Бег с препятствиями, ОРУ. Эстафета с этапами. Упр. на координацию (теннисные и надувные мячи), жонглирование, броски через сетку. Растяжка с мячами и без мячей. Пас мяча в парах, тройках,	120 мин

	нападающий удар, блок, подача мяча. Игра.	
12.09	Бег 2000м (д), 3000м (м) ОРУ. Двухсторонняя игра "Волейбол."	120 мин
14.09	Бег 60 и 100м. ОРУ. Упр. с набивными мячами(медицинболами). Индивидуальные тактические действия игроков в защите и нападении. Игра.	120 мин
15.09	Бег 60 и 100м. ОРУ. Упр. с набивными мячами(медицинболами). Индивидуальные тактические действия игроков в защите и нападении. Игра.	120 мин
16.09	Бег 2000м. (д), 3000м. (м). ОРУ. Акробатические упр. (кувырки, перекаты). Броски и ловля мяча, собирание предметов, метание в цель. Эстафеты. Пас и передача мяча по зонам. Игра.	120 мин
18.09	Бег 2000м. (д), 3000м. (м). ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
19.09	Бег, ОРУ. Акробатические упр. (кувырки, перекаты). Броски и ловля мяча, собирание предметов, метание в цель. Эстафеты. Пас и передача мяча по зонам. Игра.	120 мин
21.09	Бег, ОРУ. Скоростно – силовая подготовка. СФП. Упражнение с резиной (экспандер), прыжки через препятствия. Спортивные и подвижные игры.	120 мин
22.09	Бег, ОРУ. Прыжки в высоту через планку с места, в длину с места, тройной прыжок. СФП. Упр. для развития силы и скоростных качеств. Прыжки через скакалку, прыжки через барьеры, отжимание и т. д. Игра в волейбол.	120 мин
23.09	Бег, ОРУ. Нападающий удар из зоны 2 и 4, первый темп, вторая линия. Блокирование и страховка. Подача мяча по зонам. Исправление ошибок. Игра в волейбол.	120 мин
25.09	Бег, ОРУ. Нападающий удар из зоны 2 и 4, первый темп, вторая линия. Блокирование и страховка. Подача мяча по зонам. Исправление ошибок. Игра в волейбол.	120 мин
26.09	Бег, ОРУ. Нападающий удар из зоны 2 и 4, первый темп, вторая линия. Блокирование и страховка. Подача мяча по зонам. Игра в волейбол. Исправление ошибок.	120 мин
28.09	Бег, ОРУ. Упражнения на координацию. Пас в парах,	120 мин

	тройках. Прием мяча в падении. Скидка мяча из зоны 2,3,4. Подача мяча в прыжке. Игра.	
29.09	Бег, ОРУ. Упражнения на координацию. Пас в парах, тройках. Прием мяча в падении. Скидка мяча из зоны 2,3,4. Подача мяча в прыжке. Игра.	120 мин
30.09	Кросс. ОФП. Силовая подготовка (атлетическая гимнастика). Скоростно – силовая подготовка. СФП. Упражнение с резиной (экспандер). Спортивные и подвижные игры.	120 мин
02.10	Бег, ОРУ. Нападающий удар из зоны 2 и 4, первый темп, вторая линия. Блокирование и страховка. Подача мяча по зонам. Спортивная игра "Волейбол" Исправление ошибок.	120 мин
03.10	Бег, ОРУ. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
05.10	Бег, ОРУ, растяжка. Передача мяча сверху и снизу на месте и после перемещения, сочетание перемещений. Отбивание мяча кулаком. Подача мяча, прием мяча, атака через 3 зону. Игра.	120 мин
06.10	Бег, ОРУ, растяжка. Передача мяча сверху и снизу на месте и после перемещения, сочетание перемещений. Отбивание мяча кулаком. Подача мяча, прием мяча, атака через 3 зону. Игра.	120 мин
07.10	Бег, ОРУ, растяжка. Передача мяча сверху и снизу на месте и после перемещения, сочетание перемещений. Отбивание мяча кулаком. Подача мяча, прием мяча, атака через 3 зону. Игра.	120 мин
09.10	Бег, ОРУ, растяжка. Передача мяча сверху и снизу на месте и после перемещения, сочетание перемещений. Отбивание мяча кулаком. Подача мяча, прием мяча, атака через 3 зону. Игра.	120 мин
10.10	Бег, ОРУ. Упражнения на координацию. Пас в парах, тройках. Прием мяча в падении. Скидка мяча из зоны 2,3,4. Подача мяча в прыжке. Игра.	120 мин
12.10	Бег, ОРУ. Упражнения на координацию. Пас в парах, тройках. Прием мяча в падении. Скидка мяча из зоны 2,3,4. Подача мяча в прыжке. Игра.	120 мин
13.10	Основные правила соревнований. Правила ТБ. Бег, ОРУ. Пас мяча о стену на месте, с перемещением, над собой с заменой игрока. Прием мяча в падении. Игра.	120 мин

14.10	Поведение, ТБ, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Спортивные и подвижные игры.	120 мин
16.10	Спортзал. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
17.10	Основные правила соревнований. Правила ТБ. Бег, ОРУ. Пас мяча о стену на месте, с перемещением, над собой с заменой игрока. Прием мяча в падении. Игра.	120 мин
19.10	Основные правила соревнований. Бег, ОРУ. Пас мяча о стену на месте, с перемещением, над собой с заменой игрока. Прием мяча в падении. Игра.	120 мин
20.10	Основные правила соревнований. Бег, ОРУ. Пас мяча о стену на месте, с перемещением, над собой с заменой игрока. Прием мяча в падении. Игра.	120 мин
21.10	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
23.10	Бег, ОРУ с мячами. Пас в парах. Одиночный блок, двойной блок после прямого нападающего удара. Страховка. Игра.	120 мин
24.10	Бег, ОРУ с мячами. Пас в парах. Одиночный блок, двойной блок после прямого нападающего удара. Страховка. Игра.	120 мин
26.10	Бег, ОРУ с мячами. Пас в парах. Одиночный блок, двойной блок после прямого нападающего удара. Страховка. Игра.	120 мин
27.10	Бег, ОРУ с мячами. Пас в парах. Одиночный блок, двойной блок после прямого нападающего удара. Страховка. Игра.	120 мин
28.10	Бег, ОРУ с мячами. Пас в парах. Одиночный блок, двойной блок после прямого нападающего удара. Страховка. Игра.	120 мин
30.10	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
31.10	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
02.11	Бег, ОРУ. Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Над собой, со стеной, в парах, тройках и четверках. Игра по правилам волейбола.	120 мин
03.11	Бег, ОРУ. Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Над собой, со стеной, в парах, тройках и четверках.	120 мин

	Игра по правилам волейбола.	
07.11	Бег, ОРУ. Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Над собой, со стеной, в парах, тройках и четверках. Игра по правилам волейбола.	120 мин
09.11	Бег, ОРУ. Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Над собой, со стеной, в парах, тройках и четверках. Игра по правилам волейбола.	120 мин
10.11	Бег, ОРУ. Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Над собой, со стеной, в парах, тройках и четверках. Игра по правилам волейбола.	120 мин
11.11	Бег, ОРУ. Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Над собой, со стеной, в парах, тройках и четверках. Игра по правилам волейбола.	120 мин
13.11	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
14.11	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
16.11	Бег, ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча (нижняя, верхняя, боковая), в зоны 2,4,5.6. Игра.	120 мин
17.11	Бег, ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча (нижняя, верхняя, боковая), в зоны 2,4,5.6. Игра.	120 мин
18.11	Бег, ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча (нижняя, верхняя, боковая), в зоны 2,4,5.6. Игра.	120 мин
20.11	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
21.11	Бег, ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча (нижняя, верхняя, боковая), в зоны 2,4,5.6. Игра.	120 мин
23.11	Бег, ОРУ с мячами. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
24.11	Бег, ОРУ с мячами. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
25.11	Бег, ОРУ с мячами. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
27.11	Бег, ОРУ. Подводящие упр. без мяча, для прямого нападающего удара. Разбег, прыжок, замах рук, удар, приземление. Прямой нападающий удар с мячом. Игра по правилам.	120 мин
28.11	Бег, ОРУ. Подводящие упр. без мяча, для прямого нападающего удара. Разбег, прыжок, замах рук, удар, приземление. Прямой нападающий удар с мячом.	120 мин

	Игра по правилам.	
30.11	Бег, ОРУ. Подводящие упр. без мяча, для прямого нападающего удара. Разбег, прыжок, замах рук, удар, приземление. Прямой нападающий удар с мячом. Игра по правилам.	120 мин
01.12	Бег, ОРУ. Защитные действия одного игрока и всей команды. Подводящие упр. блокирования. Страховка после атаки и блока в зонах 2 и 4. Игра.	120 мин
02.12	Бег, ОРУ. Защитные действия одного игрока и всей команды. Подводящие упр. блокирования. Страховка после атаки и блока в зонах 2 и 4. Игра.	120 мин
04.12	Бег, ОРУ. Защитные действия одного игрока и всей команды. Подводящие упр. блокирования. Страховка после атаки и блока в зонах 2 и 4. Игра.	120 мин
05.12	Бег, ОРУ. Защитные действия одного игрока и всей команды. Подводящие упр. блокирования. Страховка после атаки и блока в зонах 2 и 4. Игра.	120 мин
07.12	Бег, ОРУ. Правила игры. Главный судья и боковые судьи (опрос). Игра по правилам.	120 мин
08.12	Бег, ОРУ. Передача мяча в парах, со стеной, над собой, тройках, четверках. Прием мяча от сетки и в падении. Игра волейбол.	120 мин
09.12	Бег, ОРУ. Передача мяча в парах, со стеной, над собой, тройках, четверках. Прием мяча от сетки и в падении. Игра волейбол.	120 мин
11.12	Бег, ОРУ. Передача мяча в парах, со стеной, над собой, тройках, четверках. Прием мяча от сетки и в падении. Игра волейбол.	120 мин
12.12	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
14.12	Бег, ОРУ. Передача мяча в парах, со стеной, над собой, тройках, четверках. Прием мяча от сетки и в падении. Игра волейбол.	120 мин
15.12	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
16.12	Бег, ОРУ. Бег, ОРУ. Передача мяча в парах, со стеной, над собой, тройках, четверках. Прием мяча от сетки и в падении. Игра волейбол.	120 мин
18.12	Промежуточная аттестация по ОФП и СФП. Восстановительные средства. Массаж, самомассаж. Правила соревнований, их организация и проведение.	120 мин
19.12	Бег, ОРУ. Передача мяча в парах, со стеной, над	120 мин

	собой, тройках, четверках. Прием мяча от сетки и в падении. Игра волейбол.	
21.12	Бег, ОРУ. Передача мяча в парах, со стеной, над собой, тройках, четверках. Прием мяча от сетки и в падении. Игра волейбол.	120 мин
22.12	Бег, ОРУ. Совершенствование тактико – тактического мастерства. Совершенствование техники игры.	120 мин
23.12	Бег, ОРУ. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Подвижные игры, эстафеты. Игра волейбол.	120 мин
25.12	Бег, ОРУ. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Скоростные способности. Кувьрки, перекаты, прыжки, многоскоки. Игра волейбол.	120 мин
26.12	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
28.12	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
29.12	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
30.12	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
	2024 год	
09.01	Бег, ОРУ. Прыжки в высоту через планку с места, в длину с места, тройной прыжок. СФП. Упр. для развития силы и скоростных качеств. Прыжки через скакалку, прыжки через барьеры, отжимание и т. д.	120 мин
11.01	Бег, ОРУ. Упр. для развития выносливости. Серии прыжков (15 – 20 сек), перемещения в низкой стойке 1 – 1,5 мин. Имитация нападающего удара (блокирования). Серия падения и кувьрков. Игра в волейбол.	120 мин
12.01	Бег, ОРУ. Челночный бег. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 без остановок (мяч вышел из игры, тут же вводится новый).	120 мин
13.01	Спортзал. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
15.01	Спортзал. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
16.01	Спортзал. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
18.01	Бег, ОРУ. Упр. для развития выносливости. Серии	120 мин

	прыжков (15 – 20 сек), перемещения в низкой стойке 1 – 1,5 мин. Имитация нападающего удара (блокирования). Серия падения и кувырков. Игра в волейбол.	
19.01	Бег, ОРУ. Упр. для развития ловкости. Кувырки вперед и назад, прыжки с места и с разбега с поворотами. Игра в кругу с двумя – тремя мячами. Игра в защите один против двух. Нападающие удары из дружных положений.	120 мин
20.01	Бег, ОРУ. Упр. для развития ловкости. Кувырки вперед и назад, прыжки с места и с разбега с поворотами. Игра в кругу с двумя – тремя мячами. Игра в защите один против двух. Нападающие удары из дружных положений.	120 мин
22.01	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
23.01	Бег, ОРУ. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия, выбор места, Подача на слабого игрока и т. д. Групповые и командные действия. Игра в волейбол.	120 мин
25.01	Бег, ОРУ, Беседа о ЗОЖ. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия, выбор места, Подача на слабого игрока и т. д. Групповые и командные действия. Игра в волейбол	120 мин
26.01	Бег, ОРУ. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые и командные действия. Игра в волейбол.	120 мин
27.01	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
29.01	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
30.01	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
01.02	Бег, ОРУ. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые и командные действия. Игра в волейбол.	120 мин
02.02	Бег, ОРУ. Развитие процессов восприятия, внимания и волевых качеств. Спортивные и подвижные игры.	120 мин
03.02	ОРУ. Соревновательная интенсивность. Восстановительные средства. Спортивные и подвижные игры.	120 мин
05.02	Спортзал. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
06.02	Бег, ОРУ. Развитие процессов восприятия, внимания и волевых качеств. Спортивные и подвижные игры.	120 мин
08.02	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения	120 мин

	освоенных элементов. Стойки, передвижения, прием и передача мяча, подача мяча. Игра в волейбол.	
09.02	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Стойки, передвижения, прием и передача мяча, подача мяча. Игра в волейбол.	120 мин
10.02	Психологическая подготовка к соревнованиям. Задачи на игру. Конкретные условия. Сильные и слабые стороны соперника и т.д. Самостоятельная разминка. Взаимодействие капитана с командой. ТБ и оказание первой помощи. Работа над ошибками. Игра.	120 мин
12.02	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Стойки, передвижения, прием и передача мяча, подача мяча. Игра в волейбол.	120 мин
13.02	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Нападающий удар из зоны 2 и 4, через 3 зону. Первый темп через 3 зону. Игра в волейбол.	120 мин
15.02	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Нападающий удар из зоны 2 и 4, через 3 зону. Первый темп через 3 зону. Игра в волейбол.	120 мин
16.02	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
17.02	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
19.02	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
20.02	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Нападающий удар из зоны 2 и 4, через 3 зону. Первый темп через 3 зону. Игра в волейбол.	120 мин
22.02	Бег, ОРУ. Работа над типичными ошибками. Спортивные и подвижные игры	120 мин
26.02	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Нападающий удар вторая линия из зоны 1, 5, 6. Игра в волейбол.	120 мин
27.02	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
29.02	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
01.03	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Нападающий удар вторая линия из зоны 1, 5, 6. Игра в волейбол.	120 мин

02.03	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Нападающий удар вторая линия из зоны 1, 5, 6. Игра в волейбол.	120 мин
04.03	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Нападающий удар из разных зон. Одиночный, двойной и тройной блок. Игра в волейбол.	120 мин
05.03	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Нападающий удар из разных зон. Одиночный, двойной и тройной блок. Игра в волейбол.	120 мин
07.03	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
11.03	Бег, ОРУ. Совершенствование техники владения освоенных элементов. Нападающий удар из разных зон. Одиночный, двойной и тройной блок. Игра в волейбол.	120 мин
12.03	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
14.03	Бег, ОРУ. Тактико – тактическое мастерство. Страховка после блокирования, скидка мяча за блок из разных зон. Игра в волейбол.	120 мин
15.03	Бег, ОРУ. Тактико – тактическое мастерство. Страховка после блокирования, скидка мяча за блок из разных зон. Игра в волейбол.	120 мин
16.03	Бег, ОРУ. Тактико – тактическое мастерство. Страховка после блокирования, скидка мяча за блок из разных зон. Игра в волейбол.	120 мин
18.03	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
19.03	Круговая тренировка. Совершенствование отдельных частей и приема в целом. Проведение усложненных заданий и их выполнение в сочетании на точность (попадание мячом в мишень. в кольцо и т.д. Игра.	120 мин
21.03	Бег, ОРУ. Круговая тренировка. Совершенствование отдельных частей и приема в целом. Проведение усложненных заданий и их выполнение в сочетании на точность (попадание мячом в мишень. в кольцо и т.д. Игра.	120 мин

22.03	Бег, ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, челночный бег, подъем туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д), бег 60 м, 100 м. Спортивные и подвижные игры.	120 мин
23.03	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
25.03	Бег, ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, челночный бег, подъем туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д), бег 60 м, 100 м. Спортивные и подвижные игры.	120 мин
26.03	Бег, ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, челночный бег, подъем туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д), бег 60 м, 100 м. Спортивные и подвижные игры.	120 мин
28.03	Бег, ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, челночный бег, подъем туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д), бег 60 м, 100 м. Спортивные игры.	120 мин
29.03	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
30.03	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
01.04	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
02.04	Бег, ОРУ. Чередование изученных технических приемов различных сочетаниях: в нападении и защите. Игра в волейбол.	120 мин
04.04	Бег, ОРУ. Чередование изученных технических приемов различных сочетаниях: в нападении и защите. Игра в волейбол	120 мин
05.04	Бег, ОРУ. Чередование изученных технических приемов различных сочетаниях: в нападении и	120 мин

	защите. Игра в волейбол	
06.04	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
08.04	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
09.04	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
11.04	Психологическая подготовка к соревнованиям. Задачи на игру. Конкретные условия. Сильные и слабые стороны соперника и т.д. Самостоятельная разминка. Взаимодействие капитана с командой. ТБ и оказание первой помощи. Работа над ошибками. Игра.	120 мин
12.04	Бег, ОРУ. Скоростно – силовая подготовка. Броски набивных или баскетбольных мячей (в пол, над собой, через сетку). Эстафета. Спортивные и подвижные игры.	120 мин
13.04	Бег, ОРУ. Скоростно – силовая подготовка. Броски набивных или баскетбольных мячей (в пол, над собой, через сетку). Эстафета. Спортивные и подвижные игры.	120 мин
15.04	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
16.04	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
18.04	Бег, ОРУ. Инструкторская и судейская практика. Составление комплексов упр. Проведение занятий и соревнований по мини волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей главного судьи и секретаря.	120 мин
19.04	Кросс 2000 метров (д), 3000 метров (м). Развитие выносливости. Восстановительные средства. Игра в волейбол.	120 мин
20.04	Бег 60 и 100 метров. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры.	120 мин
22.04	Спортзал. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
23.04	Кросс 2000 метров (д), 3000 метров (м). Развитие выносливости. Восстановительные средства. Спортивные игры.	120 мин
25.04	Бег 100 метров. Развитие скоростной выносливости. СФП. Работа с резиной (экспандер). Развитие скоростно – силовой выносливости. Спортивные	120 мин

	игры.	
26.04	Кросс 2000 метров (д), 3000 метров (м). Развитие выносливости. Восстановительные средства. Спортивные игры.	120 мин
27.04	Сдача контрольно – переводных нормативов по ОФП.	120 мин
02.05	Бег, ОРУ. Профилактика спортивного травматизма. Самостраховка, страховка и оказание помощи при выполнении различных упр. и технических действий. Соблюдение режима и ЗОЖ. Творческое отношение к тренировкам. Спортивные игры.	120 мин
03.05	Бег, ОРУ, Спортивные игры. Бег, ОРУ. Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Развитие скоростных и координационных способностей.	120 мин
04.05	Спортзал. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
06.05	Бег, ОРУ. Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Развитие скоростных и координационных способностей.	120 мин
07.05	Бег, ОРУ. Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Развитие скоростных и координационных способностей.	120 мин
11.05	Спортзал. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
13.05	Бег, ОРУ. Нападающий удар из зон 2 и 4 через зону 3 набросом мяча задом. Одиночное и парное блокирование. Игра в волейбол.	120 мин
14.05	Бег, ОРУ. Бег, ОРУ. Нападающий удар из зон 2 и 4 через зону 3 набросом мяча задом. Одиночное и парное блокирование. Игра в волейбол.	120 мин
16.05	Бег, ОРУ. Бег, ОРУ. Нападающий удар из зон 2 и 4 через зону 3 набросом мяча задом. Одиночное и парное блокирование. Игра в волейбол.	120 мин
17.05	Бег, ОРУ. Бег, ОРУ. Нападающий удар из зон 2 и 4 через зону 3 набросом мяча задом. Одиночное и парное блокирование. Игра в волейбол.	120 мин
18.05	Бег, ОРУ. Прыжки через скакалку, прыжки через препятствия. Силовая подача мяча с прыжка. Игра в волейбол.	120 мин
20.05	Бег, ору. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на	120 мин

	координацию. Спортивная игра "Волейбол"	
21.05	Бег, ору. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
23.05	Бег, ору. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
24.05	Бег, ОРУ. Прыжки через скакалку, прыжки через препятствия. Силовая подача мяча с прыжка. Игра в волейбол.	120 мин
25.05	Бег, ОРУ. Совершенствование подачи мяча с прыжка. Работа на ошибках. Стойки и перемещения, в движении и на месте. Игра в волейбол.	120 мин
27.05	Бег, ОРУ. Промежуточная аттестация по ОФП и СФП.	120 мин
28.05	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
30.05	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
31.05	Бег, ОРУ. Промежуточная аттестация по ОФП и СФП..	120 мин
01.06	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
03.06	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
04.06	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
06.06	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
07.06	Бег, ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
08.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Спорт. игры.	120 мин
10.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Спорт. игры.	120 мин
11.06	Кросс с препятствиями. ОРУ. Игра в волейбол.	120 мин
13.06	Кросс с препятствиями. ОРУ. Многоскоки. . Спорт. игры.	120 мин
14.06	Кросс. ОРУ. Многоскоки. Элементы волейбола. Спорт. игры.	120 мин
15.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
17.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Спорт. игры.	120 мин
18.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Спорт. игры.	120 мин
20.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Спорт. игры.	120 мин
21.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Спорт. игры.	120 мин
22.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Спорт. игры.	120 мин

24.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Упражнения на координацию. Спортивная игра "Волейбол"	120 мин
25.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Спорт. игры.	120 мин
27.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Спорт. игры.	120 мин
28.06	Кросс. ОРУ. Элементы волейбола. Спорт. игры.	120 мин
29.06	Кросс. ОРУ. Задание на каникулы. Везти ЗОЖ.	120 мин