

**Пояснительная записка.**

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье

1. *Направленность (профиль) программы*

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

1. *Актуальность программы*

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

1. *Отличительные особенности программы*

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

1. *Адресат программы*

Данная программа предназначена для учащихся девушек возраста от 14 до 18 лет.

1. *Объем программы*

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет:

* Количество часов в год – 3 раза в неделю по 1,5 часа
* Общее количество часов за  год - 108
1. *Цель и задачи программы*

Цель программы - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности. А также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

Задачи программы:

*Образовательные*

* формирование двигательных качеств;
* получение новых знаний.
* обучение игре в волейбол (техника, тактика).

*Развивающие*

* развитие физических навыков;
* закаливание;
* развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
* развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

*Воспитательные*

* воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
* воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
* воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.
1. *Методы обучения*
* Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
* Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
* Практические (самостоятельные работы)
1. *Тип занятия*

Основными типами занятий по программе «Волейбол» являются:

* Теоретический
* Практический
* Контрольный
* Тренировочный
1. *Формы обучения и режим занятий.*

Форма обучения по программе «Волейбол» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Волейбол» проходят периодичностью 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 60 минут.

1. *Срок освоения программы*

Программа базового уровня. Состав группы постоянный. Исходя из содержания программы «Волейбол» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

* 1 год – 36 недель.
1. Содержание учебно-тематического плана
2. Вводное занятие

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

1. Общая физическая подготовка

Влияние общих упражнений на организм занимающихся

*Строевые упражнения:* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

*Упражнения для ног:* поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

*Упражнения для туловища*: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

*Упражнения для развития силы:* упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для развития быстроты:* повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

*Упражнения для развития гибкости:* ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

*Упражнения для развития ловкости:* разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

*Упражнения для развития общей выносливости:* равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы

1. Специальная физическая подготовка

Влияние специальных упражнений на организм занимающихся

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

*Упражнения для развития оптимальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

1. Техническая подготовка

Теория технической подготовки

*Подводящие упражнения. Упражнения по технике:* бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3Х3, 4Х4, 5Х5;

*Техника защиты:* стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

1. Тактическая подготовка

Теория тактики игры

*Индивидуальные тактические действия при передачах:* ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

*Индивидуальные тактические действия при подачах:* чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии.

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

1. Интегральная подготовка

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

1. Контрольно-проверочные мероприятия

Контрольное занятие в форме зачета.

1. Планируемы результаты

*Предметные*

Воспитанник научится:

* Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
* Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
* Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Метапредметные*

* овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

*Личностные*

* овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также буде применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

2.4 Формы контроля и подведение итогов реализации программы

Контрольные испытания

*Общефизическая подготовка*

*Бег 30 м б х 5 м.*На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.*Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивого мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.*Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

*Техническая подготовки*

*Испытания на точность передачи.*В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.*На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подач.*Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.*Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях*(“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

*Тактическая и интегральная подготовка.*

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу 1 года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  Раздел | Форма занятий | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
| 1. Основы знаний | беседы | литература по теме | наглядные пособия |   |
| 2. Общая физическая подготовка | Практикум:- занятие поточным методом;- круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям;- самостоятельные занятия;- тестирование. | - литература по теме;- слайды;- карточки с заданием. | - скакалки;- гимнастические скамейки;- гимнастическая стенка;- гимнастические маты;- резиновые амортизаторы;- перекладины;- мячи;- медболы. | контрольные нормативы по ОФП |
| 3. Специальная физическая подготовка | Практикум:- занятие поточным методом;- круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям;- самостоятельные занятия;- тестирование | - литература по теме;- слайды;- карточки с заданием. | - скакалки;- гимнастические скамейки;- гимнастическая стенка;- гимнастические маты;- резиновые амортизаторы;- перекладины;- мячи;- медболы. | контрольные нормативы по СФП |
| 4. Техническая подготовка | Практикум:- занятие поточным методом;- круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям;- самостоятельные занятия;- тестирование;- турнир. | - литература по теме;- слайды;- видеоматериалы;- карточки с заданием. | - волейбольные мячи;- волейбольная сетка;- медболы;- резиновая лента | - контрольные нормативы;- учебно-тренировочная игра;- помощь в су действе. |
| 5-6. Тактическая и интегральная подготовка | Практикум:- занятие поточным методом;- круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям;- самостоятельные занятия;- тестирование;- турнир. | - литература по теме;- слайды;- видеоматериалы;- карточки с заданием. | - волейбольные мячи;- волейбольнаясетка;- резиновая лента | - контрольные нормативы;- учебно-тренировочная игра; |
| 7. Контрольные испытания | Практикум:- самостоятельные занятия;- тестирование; | - карточки с заданием. | - скакалки;- гимнастическая стенка;- гимнастические маты;- перекладины;- мячи;- медболы | - контрольные нормативы;- помощь в су действе. |

1. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.
2. Календарный учебный график

|  |  |
| --- | --- |
| Г ода обучения | 1 год обучения |
| Начало учебного года | 01.09.2021 |
| Окончание учебного года | 31.05.2022 |
| Количество учебных недель | 36 недель |
| Количество часов в год | 108 часа |
| Продолжительностьзанятия | 1.30 мин. |
| Периодичностьзанятий | 3 раза в неделю. |

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Датапроведения | Тема занятия | Примечания  |
| 1 |  | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Теоретические сведения: Правила игры. |  |
| 2 |  | Тестирование: бег 30 м, прыжки с места в длину, высоту, метание набивного мяча на дальность.  |  |
| 3 |  | Упражнения для быстроты и прыгучести |  |
| 4 |  | Падения и перекаты. Учебно-тренировочная игра. |  |
| 5 |  | Падения и перекаты. Учебно-тренировочная игра с разбором ТТД. |  |
| 6 |  | Техника передвижений и стоек |  |
| 7 |  | Упражнения для развития физических качеств. |  |
| 8 |  | Упражнения для развития игровой ловкости Учебно-тренировочная игра с разбором ТТД. |  |
| 9 |  | Передачи мяча. |  |
| 10 |  | Передачи мяча в движении.  |  |
| 11 |  | Передачи мяча в движении. Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 12 |  | Передачи мяча в парах, тройках. |  |
| 13 |  | Передачи мяча в парах, тройках.  |  |
| 14 |  | Приема и передач мяча сверху двумя руками; |  |
| 15 |  | Приема и передач мяча сверху двумя руками. |  |
| 16 |  | Эстафеты с мячом. Учебно- тренировочная игра . |  |
| 17 |  | Приема и передач мяча снизу двумя руками. |  |
| 18 |  | Приема и передач мяча снизу двумя руками. |  |
| 19 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку. |  |
| 20 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебно- тренировочная игра |  |
| 21 |  | Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. |  |
| 22 |  | Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Учебно- тренировочная игра |  |
| 23 |  | Прием мяча на задней линии. |  |
| 24 |  | Прием мяча на задней линии. ТТД в нападении. |  |
| 25 |  | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. |  |
| 26 |  | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Учебно- тренировочная игра. |  |
| 27 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой. |  |
| 28 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. |  |
| 29 |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. |  |
| 30 |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Силовые упражнения. |  |
| 31 |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.  |  |
| 32 |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Силовые упражнения,  эстафеты. |  |
| 33 |  | Прием мяча снизу в группе. |  |
| 34 |  | Прием мяча снизу в группе. Учебно-тренировочная игра. |  |
| 35 |  | Нижняя прямая подача. Скоростно- силовые упр.. |  |
| 36 |  | Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра. |  |
| 37 |  | Нижняя боковая подача. |  |
| 38 |  | Нижняя боковая подача. Учебно-тренировочная игра. |  |
| 39 |  | Верхняя прямая подача. |  |
| 40 |  | Верхняя прямая подача. Учебно- тренировочная игра. |  |
| 41 |  | Нападающие удары.  |  |
| 42 |  | Нападающие удары. Силовые упражнения. |  |
| 43 |  | Прием мяча, отраженного сеткой. |  |
| 44 |  | Прием мяча, отраженного сеткой. |  |
| 45 |  | Взаимодействия игроков передней линии. |  |
| 46 |  | Взаимодействия игроков передней линии. Силовые упражнения. |  |
| 47 |  | Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. |  |
| 48 |  | Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Скоростно-силовые упражнения. |  |
| 49 |  | Прием нижней подачи и первая передача в зону 3. |  |
| 50 |  | Прием нижней подачи и первая передача в зону 3. Скоростно-силовые упражнения. |  |
| 51 |  | Тактика нападения. |  |
| 52 |  | Тактика нападения.  |  |
| 53 |  | Тактика защиты. |  |
| 54 |  | Тактика защиты. Учебно- тренировочная игра. |  |
| 55 |  | Выбор места при приеме нижней подачи. |  |
| 56 |  | Выбор места при приеме нижней подачи. Учебно-тренировочная игра. |  |
| 57 |  | Расположение игроков при приеме подачи. |  |
| 58 |  | Расположение игроков при приеме подачи Учебно-тренировочная игра. |  |
| 59 |  | Обучение тактике обороны. Учебно-тренировочная игра. |  |
| 60 |  | Индивидуальная оборона (блок). |  |
| 61 |  | Индивидуальная оборона (блок). Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 62 |  | Групповые действия в обороне (блок). |  |
| 63 |  | Групповые действия в обороне (блок). Учебно-тренировочная игра. |  |
| 64 |  | Обучение подстраховке. |  |
| 65 |  | Обучение подстраховке. Учебно-тренировочные игра. |  |
| 66 |  | Игра в нападении. |  |
| 67 |  | Игра в нападении. Учебно-тренировочные игра. |  |
| 68 |  | Игра в защите. |  |
| 69 |  | Игра в защите. Учебно-тренировочные игра. |  |
| 70 |  | Тактика и техника игры. Учебно-тренировочные игра. |  |
| 71 |  | Тактика и техника игры. Учебно-тренировочные игра. |  |
| 72 |  | Тактика и техника игры. Учебно-тренировочные игра. |  |
| 73 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 74 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 75 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 76 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 77 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 78 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 79 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 80 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 81 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 82 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 83 |  | Учебно-тренировочные игра.  |  |
| 84 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 85 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 86 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 87 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 88 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 89 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 90 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 91 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 92 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 93 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 94 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 95 |  | Учебно-тренировочные игра.  |  |
| 96 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 97 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 98 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 99 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 100 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 101 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 102 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 103 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 104 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 105 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 106 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 107 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |
| 108 |  | Учебно-тренировочные игра. |  |