

МБОУ «Бердигестяхская средняя общеобразовательная школа имени Семена Данилова»
МР «Горный улус»

Рабочая тетрадь
секции «Волейбол»

ученика _____ класса

Тренер: Аянитова Т.А.
учитель физической культуры

Дорогой друг!

Добро пожаловать в секцию Волейбола! Волейбол – это один из самых зрелищных видов спорта в олимпийских играх. Он начал развиваться в США с 1895 г. Основателем этой игры был пастор Уильям Морган- преподаватель колледжа города Холиок.

В программу Олимпийских игр волейбол впервые был включен в 1964 г. В Токио. Золотую медаль волейболисты сборной СССР, с тех пор наши волейболисты волейболистки восемь раз становились олимпийскими чемпионами.

Занятие волейболом развивает такие качества как сила воли, реакция, командный дух, учит дисциплине, укрепляет общее физическое состояние.

Посещая нашу секцию, ты обрешь новых друзей, укрепишь силу воли и характера, добьешься победы над собой.

Желаю успехов!

Памятка волейболиста

1. Соблюдай режим дня
2. Соблюдай правильное питание
3. Не опаздывай и не пропускай занятия
4. Всегда приходи в спортивной форме
5. Будь ответственным
6. Уважай своих друзей по команде
7. Уважай соперника
8. Умей достигать поставленные цели
9. Только упорный труд ведет человека к успеху
10. Иди к победе до конца

Мои результаты в начале и в конце учебного года

По ОФП (общей физической подготовке)

Виды испытаний	Начало учебного года	Конец учебного года
Бег на 60 м.(на время)		
Бег на 2 км.(на время)		
Челночный бег 3x10м.(на время)		
Подтягивание на низкой перекладине (кол.раз)		
Сгибание разгибание рук от пола (кол.раз)		
Прыжок в длину с места		
Поднимание туловища (кол.раз)		
Скакалка за 1 мин. (кол.раз)		

Самоанализ ученика

Виды испытаний	В начале года	В конце года	и тог	Дома шнее задание
Бег на 60 м.(на время)				
Бег на 2 км.(на время)				
Челночный бег 3x10м.(на время)				
Подтягивание на низкой перекладине (кол.раз)				
Сгибание разгибание рук от пола (кол.раз)				
Прыжок в длину с места				
Поднимание туловища (кол.раз)				
Скакалка за 1 мин. (кол.раз)				

Тестирование по волейболу в 1,2,3,4 четверти

	Виды испытаний	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
	Прием мяча сверху над собой (30 раз, в круге диаметром 1,5 м)				
	Прием мяча снизу над собой (30 раз, в круге диаметром 1,5 м)				
	чередование (сверху, снизу над собой 30 раз, в круге диаметром 1,5 м)				
	Нижняя прямая подача (15 раз)				
	Нижняя боковая подача (15 раз)				
	Верхняя прямая подача (15 раз)				
	Нападающий удар с 4 зоны				
	Нападающий удар со 2 зоны				

Самоанализ ученика

	Виды испытаний	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	и тог	д /з
	Прием мяча сверху над собой (30 раз, в круге диаметром 1,5 м)						
	Прием мяча снизу над собой (30 раз, в круге диаметром 1,5 м)						
	чередование (сверху, снизу над собой 30 раз, в круге диаметром 1,5 м)						
	Нижняя прямая подача (15 раз)						
	Нижняя боковая подача (15 раз)						
	Верхняя прямая подача (15 раз)						
	Нападающий удар с 4 зоны						
	Нападающий удар со 2 зоны						

Таблица тестов и нормативов
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

Виды испытаний	2	3	4	5
	балла	балла	балла	баллов
Бег на 60 м.(на время)	10,9сек к	10,6сек к	9,6сек	9,3сек
Бег на 2 км.(на время)	12.10м ин	11.40м ин	11.00м ин	10.55м ин
Челночный бег 3х10м.(на время)	9,9сек	9,7сек	8,7сек	7,8сек
Подтягивание на низкой перекладине (кол.раз)	9	11	18	20
Сгибание разгибание рук от пола (кол.раз)	7	9	15	18
Прыжок в длину с места	150м	155м	175м	185м
Поднимание туловища (кол.раз)	25	30	40	50
Скакалка за 1 мин. (кол.раз)	50	70	90	120

**Таблица тестов и нормативов специальных волейбольных упражнений
(возрастная группа от 13 до 15 лет)**

	Виды испытаний	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
	Прием мяча сверху над собой (30 раз, в круге диаметром 1,5 м)	7 раз	15 раз	25раз	3 0раз
	Прием мяча снизу над собой (30 раз, в круге диаметром 1,5 м)	7 раз	15 раз	25раз	3 0раз
	чередование (сверху, снизу над собой 30 раз, в круге диаметром 1,5 м)	7 раз	15 раз	25раз	3 0раз
	Нижняя прямая подача (15 раз)	5 раз	8 раз	11 раз	1 5 раз
	Нижняя боковая подача (15 раз)	5 раз	8 раз	11 раз	1 5 раз
	Верхняя прямая подача (15 раз)	5 раз	8 раз	11 раз	1 5 раз

Занятие № 1

Тема урока: история волейбола, прием мяча сверху двумя руками над собой, прием мяча снизу двумя руками над собой

	Содержание	дозировка	Выполнение задания	Домашнее задание
	<p>Подготовительная часть:</p> <p>1. построение</p> <p>2. приветствие</p> <p>3. легкий бег</p> <p>4. ОРУ на месте</p> <p>5. спец. Беговые упражнения:</p> <p>- с высоким подниманием бедра</p> <p>- с захлестом голени назад</p> <p>- прямыми ногами вперед</p> <p>6. спец. Прыжковые упражнения:</p>	<p>20 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>		
I	<p>Основная часть:</p> <p>1. история волейбола. Становление волейбола как вида спорта</p> <p>Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола</p> <p>2. прием мяча сверху двумя руками над собой</p> <p>3. прием мяча снизу двумя руками над собой</p>	<p>40 мин</p> <p>15х3</p> <p>подхода</p> <p>15х3</p> <p>подхода</p>		
II	<p>Заключительная часть:</p> <p>- заминка</p> <p>- гибкость, гибкость в парах</p> <p>- построение</p> <p>- итог занятия</p>	<p>15 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>		

	- д/з - организованный уход			
--	--------------------------------	--	--	--

Занятие № 2

Тема урока: Правила игры и методика судейства, передача мяча сверху двумя руками

	Содержание	дозировка	Выполнен ие задания	Домашне е задание
	<p>Подготовительная часть:</p> <p>1. построение</p> <p>2. приветствие</p> <p>3. легкий бег</p> <p>4. ОРУ на месте</p> <p>5. спец. Беговые упражнения:</p> <p>- с высоким подниманием бедра</p> <p>- с захлестом голени назад</p> <p>- прямыми ногами вперед</p> <p>6. спец. Прыжковые упражнения:</p>	<p>20 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>		
I	<p>Основная часть:</p> <p>1. Правила игры и методика судейства.</p> <p>Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.</p> <p>2. передача мяча сверху двумя руками</p>	<p>40 мин</p> <p>30х3 подхода</p>		

II	Заключительная часть:	10 мин.		
	- заминка	5 мин.		
	- построение			
	- итог занятия	3 мин		
	- д/з	2 мин		
	- организованный уход			

Занятие № 4

Тема урока: Техника игры в волейбол, прием мяча сверху двумя руками в парах

	Содержание	дозировка	Выполнен ие задания	Домашне е задание
	Подготовительная часть:	20 мин.		
	1. построение			
	2. приветствие			
	3. легкий бег	10 мин.		
	4. ОРУ на месте			
	5. прыжковые упражнения	5 мин.		
		5 мин.		
I	Основная часть: 1. Техника игры в волейбол. Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее	15 мин		

	<p>характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.</p> <p>2. прием мяча сверху двумя руками в парах</p>	15 мин		
II	<p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заминка - построение - гибкость в парах - итог занятия - д/з - организованный уход 	<p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p>		

Занятие № 5

Тема урока: Физическая подготовка, прием мяча снизу двумя руками в парах

	Содержание	дозировка	Выполнение задания	Домашнее задание
	<p>Подготовительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. построение 2. приветствие 3. легкий бег 4. ОРУ на месте 5. прыжковые упражнения 	<p>20 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>		

I	<p>Основная часть:</p> <p>1. Физическая подготовка, силовые качества</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища - отжимание - приседание <p>Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p> <p>2. прием мяча снизу двумя руками в парах</p>	<p>40 мин</p> <p>25х3 подхода</p> <p>10х3 подхода</p> <p>30х3 подхода</p> <p>10 мин</p>		
---	--	---	--	--

II	Заключительная часть:	10 мин.		
	- заминка	5 мин.		
	- построение			
	- гибкость в парах	3 мин		
	- итог занятия	2 мин		
	- д/з			
	- организованный уход			

Занятие № 6

Тема урока: Методика тренировки волейболистов, игра «пионербол»

	Содержание	дозировка	Выполнен ие задания	Домашне е задание
	Подготовительная часть:	20 мин.		
	1. построение			
	2. приветствие			
	3. легкий бег	10 мин.		
	4. ОРУ на месте			
	5. эстафета с элементами волейбола	5 мин.		
I	Основная часть:	40 мин		
	1. Методика тренировки волейболистов	10 мин		
		10 мин		
	2. игра «пионербол»	20 мин		

II	Заключительная часть:	10 мин.		
	- заминка	5 мин.		
	- построение			
	- итог занятия	3 мин		
	- д/з	2 мин		
	- организованный уход			

Занятие № 7

Тема урока: Стартовые стойки, физическая подготовка, координационные способности.

	Содержание	дозировка	Выполнен ие задания	Домашне е задание
	Подготовительная часть: 1. построение 2. приветствие 3. легкий бег 4. ОРУ на месте 5. беговые упражнения 6. прыжковые упражнения	20 мин. 15 мин. 5 мин. 5 мин.		
I	Основная часть: 1. Стартовые стойки. Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. 2. физическая подготовка, координационные способности. - челночный бег - ускорение	40 мин 3x10м 20 м		

II	Заключительная часть:	10 мин.		
	- заминка	5 мин.		
	- построение			
	- итог занятия	3 мин		
	- д/з	2 мин		
	- организованный уход			

Занятие № 8

Тема урока: Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении, игра «пионербол»

	Содержание	дозировка	Выполнен ие задания	Домашне е задание
	Подготовительная часть:	20 мин.		
	1. построение			
	2. приветствие			
	3. легкий бег	15 мин.		
	4. ОРУ на месте			
	5. беговые упражнения	5 мин.		
	6. прыжковые упражнения	5 мин.		
I	Основная часть:	40 мин		
	1. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).			
	2. игра «пионербол»			

II	Заключительная часть:	10 мин.		
	- заминка	5 мин.		
	- построение			
	- итог занятия	3 мин		
	- д/з	2 мин		
	- организованный уход			

Занятие № 9

Тема урока: тестирование по общей физической подготовке 1 часть

	Содержание	дозировка	Выполнен ие задания	Домашне е задание
	Подготовительная часть:	20 мин.		
	1. построение			
	2. приветствие			
	3. легкий бег	15 мин.		
	4. ОРУ на месте			
	5. беговые упражнения	5 мин.		
I	Основная часть:	40 мин		
	1. тестирование по общей физической подготовке:			
	- ускорение на время	60 м		
	- челночный бег на время	3x10м За 1 мин		
	- поднимание туловища	Кол. раз		
	- сгибание разгибание рук			

II	Заключительная часть: - заминка - гибкость - построение - итог занятия - д/з - организованный уход	10 мин. 5 мин. 3 мин 2 мин		

Занятие № 10

Тема урока: тестирование по основным элементам волейбола 1 часть

	Содержание	дозировка	Выполнен ие задания	Домашне е задание
	Подготовительная часть: 1. построение 2. приветствие 3. легкий бег 4. ОРУ на месте 5. беговые упражнения 6. прыжковые упражнения	20 мин. 15 мин. 5 мин.		
I	Основная часть: 1. тестирование по основным элементам волейбола - Прием мяча сверху над собой (30 раз, в круге диаметром 1,5 м) - Прием мяча снизу над собой (30 раз, в круге диаметром 1,5 м) - чередование (сверху,	40 мин		

	снизу над собой 30 раз, в круге диаметром 1,5 м)			
II	Заключительная часть: - заминка - гибкость - построение - итог занятия - д/з - организованный уход	10 мин. 5 мин. 3 мин 2 мин		

Занятие № 11

Тема урока: тестирование по физической подготовке 2 часть

	Содержание	дозировка	Выполнение задания	Домашнее задание
	Подготовительная часть: 1. построение 2. приветствие 3. легкий бег 4. ОРУ на месте 5. беговые упражнения 6. прыжковые упражнения	20 мин. 15 мин. 5 мин.		
I	Основная часть: 1. тестирование по общей физической подготовке - бег на 2 км - прыжок в длину с места - Подтягивание на низкой перекладине (кол.раз) - скакалка	40 мин На время 3 попытки За 1 мин За 1 мин		

II	Заключительная часть: - заминка - гибкость - построение - итог занятия - д/з - организованный уход	10 мин. 5 мин. 3 мин 2 мин		

Занятие № 12

Тема урока: тестирование по основным элементам волейбола 2 часть

	Содержание	дозировка	Выполнен ие задания	Домашне е задание
	Подготовительная часть: 1. построение 2. приветствие 3. легкий бег 4. ОРУ на месте 5. беговые упражнения 6. прыжковые упражнения	20 мин. 15 мин. 5 мин.		
I	Основная часть: 1. тестирование по основным элементам волейбола: - нижняя боковая подача по зонам - нижняя прямая подача по зонам - нижняя прямая подача - нападающий удар с 4 зоны	40 мин 5 раз 5 раз 5 раз 3 раза 3 раза		

	- нападающий удар со 2 зоны			
II	Заключительная часть: - заминка - гибкость - построение - итог занятия - д/з - организованный уход	10 мин. 5 мин. 3 мин 2 мин		

Занятие № 13

Тема урока: Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите, игра в волейбол по упрощенным правилам

	Содержание	дозировка	Выполнение задания	Домашнее задание
	Подготовительная часть: 1. построение 2. приветствие 3. легкий бег 4. ОРУ на месте 5. беговые упражнения 6. прыжковые упражнения	20 мин. 15 мин. 5 мин. 5 мин.		
I	Основная часть: 1. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. 2. игра в волейбол по	40 мин 20 мин. 20 мин		

	упрощенным правилам	До 2 побед		
II	Заключительная часть: 1. заминка 2. гибкость 3. итог занятия 4. д/з 5. организованный уход	10 мин 3 мин 7 мин		

Занятие № 14

Тема урока: Обучение технике нижней прямой подачи, игра в волейбол

	Содержание	дозировка	Выполнен ие задания	Домашне е задание
	Подготовительная часть: 1. построение 2. приветствие 3. легкий бег 4. ОРУ на месте 5. беговые упражнения 6. прыжковые упражнения	20 мин. 15 мин. 5 мин. 5 мин.		
I	Основная часть: 1. Обучение технике нижней прямой подачи подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче 2. игра в волейбол по основным правилам	40 мин 15 мин 25 мин		

II	Заключительная часть:	10 мин		
	1.заминка	3 мин		
	2.гибкость	7 мин		
	3.итог занятия			
	4.д/з			
	5.организованный уход			

Занятие № 15

Тема урока: Обучение технике нижней прямой подачи, игра в волейбол

	Содержание	дозировка	Выполнен ие задания	Домашне е задание
	Подготовительная часть: 1. построение 2. приветствие 3. легкий бег 4. ОРУ на месте 5. беговые упражнения 6. прыжковые упражнения	20 мин. 15 мин. 5 мин. 5 мин.		
I	Основная часть: 1. Обучение технике нижней прямой подачи подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче 2. игра в волейбол по основным правилам	40 мин 15 мин 25 мин		
II	Заключительная часть: 1.заминка 2.гибкость 3.итог занятия 4.д/з 5.организованный уход	10 мин 3 мин 7 мин		

--	--	--	--	--

Занятие № 16

Тема урока: Обучение технике нижней боковой подачи, игра в волейбол

	Содержание	дозировка	Выполнен ие задания	Домашне е задание
	<p>Подготовительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. построение 2. приветствие 3. легкий бег 4. ОРУ на месте 5. беговые упражнения 6. прыжковые упражнения 	<p>20 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>		
I	<p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике нижней боковой подачи подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче 2. игра в волейбол по основным правилам 	<p>40 мин</p> <p>15 мин</p> <p>25 мин</p>		

II	Заключительная часть:	10 мин		
	1. заминка	3 мин		
	2. гибкость	7 мин		
	3. итог занятия			
	4. д/з			
	5. организованный уход			

Занятие № 17

Тема урока: Обучение технике нижней боковой подачи, игра в волейбол

	Содержание	дозировка	Выполнение задания	Домашнее задание
	Подготовительная часть: 1. построение 2. приветствие 3. легкий бег 4. ОРУ на месте 5. беговые упражнения 6. прыжковые упражнения	20 мин. 15 мин. 5 мин. 5 мин.		
I	Основная часть: 1. Обучение технике нижней боковой подачи подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче 2. игра в волейбол по основным правилам	40 мин 15 мин 25 мин		

II	Заключительная часть:	10 мин		
	1.заминка	3 мин		
	2.гибкость	7 мин		
	3.итог занятия			
	4.д/з			
	5.организованный уход			

Занятие № 18

Тема урока: Обучение технике верхней прямой подачи

	Содержание	дозировка	Выполнен ие задания	Домашне е задание
	Подготовительная часть:	20 мин.		
	1. построение			
	2. приветствие			
	3. легкий бег	15 мин.		
	4. ОРУ на месте			
	5. веселые старты	5 мин.		
I	Основная часть:	40 мин		
	1. Обучение технике верхней прямой подачи подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче	15 мин		
	2.игра в волейбол по основным правилам	25 мин		

II	Заключительная часть:	10 мин		
	1.заминка	3 мин		
	2.гибкость	7 мин		
	3.итог занятия			
	4.д/з			
	5.организованный уход			

Занятие № 19

Тема урока: Обучение технике верхней прямой подачи

	Содержание	дозировка	Выполнен ие задания	Домашне е задание
	Подготовительная часть:	20 мин.		
	1. построение			
	2. приветствие			
	3. легкий бег	15 мин.		
	4. ОРУ на месте			
	5. веселые старты	5 мин.		
I	Основная часть:	40 мин		
	1. Обучение технике верхней прямой подачи подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче	15 мин		
	2.игра в волейбол по основным правилам	25 мин		

II	Заключительная часть:	10 мин		
	1.заминка	3 мин		
	2.гибкость	7 мин		
	3.итог занятия			
	4.д/з			
	5.организованный уход			

Занятие № 20

Тема урока: Обучение техники верхней боковой подаче

	Содержание	дозировка	Выполнен ие задания	Домашне е задание
	Подготовительная часть:	20 мин.		
	1. построение			
	2. приветствие			
	3. легкий бег	15 мин.		
	4. ОРУ на месте			
	5. челночный бег	5 мин.		
I	Основная часть:	40 мин		
	1.Обучение техники верхней боковой подаче подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче	15 мин		
	2.двусторонняя игра в волейбол	25 мин		

II	Заключительная часть:	10 мин		
	1.заминка	3 мин		
	2.гибкость	7 мин		
	3.итог занятия			
	4.д/з			
	5.организованный уход			

Занятие № 21

Тема урока: Обучение техники верхней боковой подаче

	Содержание	дозировка	Выполнение задания	Домашнее задание
	Подготовительная часть:	20 мин.		
	1. построение			
	2. приветствие			
	3. легкий бег	15 мин.		
	4. ОРУ на месте			
	5. челночный бег	5 мин.		
I	Основная часть:	40 мин		
	1.Обучение техники верхней боковой подаче подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче	15 мин		
	2.двусторонняя игра в волейбол	25 мин		

II	Заключительная часть:	10 мин		
	1.заминка	3 мин		
	2.гибкость	7 мин		
	3.итог занятия			
	4.д/з			
	5.организованный уход			

Занятие № 22

Тема урока: Обучение техники верхней боковой подаче

	Содержание	дозировка	Выполнение задания	Домашнее задание
	Подготовительная часть:	20 мин.		
	1. построение			
	2. приветствие			
	3. легкий бег	10 мин.		
	4. ОРУ на месте			
	5. беговые упражнения	5 мин		
	6. прыжковые упражнения	5 мин		
I	Основная часть:	40 мин		
	1.Обучение техники верхней боковой подаче	15 мин		
	подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче			
	2.двусторонняя игра в волейбол	25 мин		

II	Заключительная часть:	10 мин		
	1.заминка	3 мин		
	2.гибкость	7 мин		
	3.итог занятия			
	4.д/з			
	5.организованный уход			

Занятие № 23

Тема урока:

	Содержание	дозировка	Выполнен ие задания	Домашне е задание
	Подготовительная часть:	20 мин.		
	1. построение			
	2. приветствие			
	3. легкий бег	10 мин.		
	4. ОРУ на месте			
	5. беговые упражнения	5 мин		
	6. прыжковые упражнения	5 мин		
I	Основная часть:	40 мин		
	1. Обучение укороченной подачи специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность	15 мин		
	2.двусторонняя игра в волейбол	25 мин		

II	Заключительная часть:	10 мин		
	1. заминка	3 мин		
	2. гибкость	7 мин		
	3. итог занятия			
	4. д/з			
	5. организованный уход			

Занятие № 24

Тема урока: общая физическая подготовка

	Содержание	дозировка	Выполнен ие задания	Домашне е задание
	Подготовительная часть:	20 мин.		
	1. построение			
	2. приветствие			
	3. легкий бег	10 мин.		
	4. ОРУ на месте			
	5. беговые упражнения	5 мин		
	6. прыжковые упражнения	5 мин		
I	Основная часть:	40 мин		
	1. общая физическая подготовка			
	- приседание	30x3 подхода		
	- упражнения для икроножных мышц	50x3 подхода на каждую ногу		
	- скакалка			
	2. игра «перестрелка»	100x3 подхода		

II	Заключительная часть:	10 мин		
	1. заминка	3 мин		
	2. гибкость	7 мин		
	3. итог занятия			
	4. д/з			
	5. организованный уход			

Занятие № 25

Тема урока: Обучения технике верхних передач

	Содержание	дозировка	Выполнен ие задания	Домашне е задание
	Подготовительная часть:	20 мин.		
	1. построение			
	2. приветствие			
	3. легкий бег	10 мин.		
	4. ОРУ на месте			
	5. беговые упражнения	5 мин		
I	6. прыжковые упражнения	5 мин		
	Основная часть:	40 мин		
	1. Обучения технике верхних передач	15 мин		
	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой.			
	2. двусторонняя игра в волейбол	25 мин		
	Заключительная часть:	10 мин		
II	1. заминка	3 мин		
	2. гибкость	7 мин		
	3. итог занятия			
	4. д/з			
	5. организованный уход			

Занятие № 26

Тема урока: Обучения технике верхних передач

	Содержание	дозировка	Выполнение задания	Домашнее задание
	<p>Подготовительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. построение 2. приветствие 3. легкий бег 4. ОРУ на месте 5. беговые упражнения 6. прыжковые упражнения 	<p>20 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>		
I	<p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучения технике верхних передач Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой. 2. двусторонняя игра в волейбол 	<p>40 мин</p> <p>15 мин</p> <p>25 мин</p>		
II	<p>Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. заминка 2. гибкость 3. итог занятия 4. д/з 5. организованный уход 	<p>10 мин</p> <p>3 мин</p> <p>7 мин</p>		

Занятие № 27

Тема урока: Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).

	Содержание	дозировка	Выполнен ие задания	Домашне е задание
	<p>Подготовительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. построение 2. приветствие 3. легкий бег 4. ОРУ на месте 5. беговые упражнения 6. прыжковые упражнения 	<p>20 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>		
I	<p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением 2. двусторонняя игра в волейбол 	<p>40 мин</p> <p>15 мин</p> <p>25 мин</p>		
II	<p>Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. заминка 2. гибкость 3. итог занятия 4. д/з 5. организованный уход 	<p>10 мин</p> <p>3 мин</p> <p>7 мин</p>		

--	--	--	--	--

Занятие № 28

Тема урока: Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).

	Содержание	дозировка	Выполнение задания	Домашнее задание
	Подготовительная часть: 1. построение 2. приветствие 3. легкий бег 4. ОРУ на месте 5. беговые упражнения 6. прыжковые упражнения	20 мин. 10 мин. 5 мин 5 мин		
I	Основная часть: 1. Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением 2. двусторонняя игра в	40 мин 15 мин 25 мин		

	волейбол			
II	Заключительная часть: 1. заминка 2. гибкость 3. итог занятия 4. д/з 5. организованный уход	10 мин 3 мин 7 мин		

Занятие № 29

Тема урока: Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).

	Содержание	дозировка	Выполнение задания	Домашнее задание
	Подготовительная часть: 1. построение 2. приветствие 3. легкий бег 4. ОРУ на месте 5. беговые упражнения 6. прыжковые упражнения	20 мин. 10 мин. 5 мин 5 мин		
I	Основная часть: 1. Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные	40 мин 15 мин		

	упражнения в парах с перемещением 2.двусторонняя игра в волейбол	25 мин		
II	Заключительная часть: 1.заминка 2.гибкость 3.итог занятия 4.д/з 5.организованный уход	10 мин 3 мин 7 мин		

Занятие № 30

Тема урока: Обучение технике нападающих ударов

	Содержание	дозировка	Выполнение задания	Домашнее задание
	Подготовительная часть: 1. построение 2. приветствие 3. легкий бег 4. ОРУ на месте 5. беговые упражнения 6. прыжковые упражнения	20 мин. 10 мин. 5 мин 5 мин		
I	Основная часть: 1. Обучение технике нападающих ударов подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.	40 мин 20 мин		

	2.двусторонняя игра в волейбол	20 мин		
II	Заключительная часть: 1.заминка 2.гибкость 3.итог занятия 4.д/з 5.организованный уход	10 мин 3 мин 7 мин		

Занятие № 31

Тема урока: Обучение технике нападающих ударов

	Содержание	дозировка	Выполнен ие задания	Домашне е задание
	Подготовительная часть: 1. построение 2. приветствие 3. легкий бег 4. ОРУ на месте 5. беговые упражнения 6. прыжковые упражнения	20 мин. 10 мин. 5 мин 5 мин		
I	Основная часть: 1. Обучение технике нападающих ударов подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.	40 мин 20 мин		

	2.двусторонняя игра в волейбол	20 мин		
II	Заключительная часть: 1.заминка 2.гибкость 3.итог занятия 4.д/з 5.организованный уход	10 мин 3 мин 7 мин		

Занятие № 32

Тема урока: Обучение технике нападающих ударов

	Содержание	дозировка	Выполнение задания	Домашнее задание
	Подготовительная часть: 1. построение 2. приветствие 3. легкий бег 4. ОРУ на месте 5. беговые упражнения 6. прыжковые упражнения	20 мин. 10 мин. 5 мин 5 мин		
I	Основная часть: 1. Обучение технике нападающих ударов подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.	40 мин 20 мин		

	2.двусторонняя игра в волейбол	20 мин		
II	Заключительная часть: 1.заминка 2.гибкость 3.итог занятия 4.д/з 5.организованный уход	10 мин 3 мин 7 мин		

Занятие № 33

Тема урока: Обучение технике нападающих ударов

	Содержание	дозировка	Выполнение задания	Домашнее задание
	Подготовительная часть: 1. построение 2. приветствие 3. легкий бег 4. ОРУ на месте 5. беговые упражнения 6. прыжковые упражнения	20 мин. 10 мин. 5 мин 5 мин		
I	Основная часть: 1. Обучение технике нападающих ударов подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.	40 мин 20 мин		

	2.двусторонняя игра в волейбол	20 мин		
II	Заключительная часть: 1.заминка 2.гибкость 3.итог занятия 4.д/з 5.организованный уход	10 мин 3 мин 7 мин		

Занятие № 34

Тема урока: Обучение технике нападающих ударов

	Содержание	дозировка	Выполнен ие задания	Домашне е задание
	Подготовительная часть: 1. построение 2. приветствие 3. легкий бег 4. ОРУ на месте 5. беговые упражнения 6. прыжковые упражнения	20 мин. 10 мин. 5 мин 5 мин		
I	Основная часть: 1. Обучение технике нападающих ударов подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.	40 мин 20 мин		

	2.двусторонняя игра в волейбол	20 мин		
II	Заключительная часть: 1.заминка 2.гибкость 3.итог года по тестированию 4.каникулярные задания 5.организованный уход	10 мин 3 мин 7 мин		

