

Управление образованием
администрации муниципального образования Белореченский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа

Принята на
заседании пед. совета
МБОУ СОШ 1
Протокол от 31.08.2021 №1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года - 144 часов в т.ч. 1-й год – 72 часов, 2 год – 72 часов

Возраст учащихся: 11-17 лет

Форма обучения: очная, возможна дистанционная

Тип программы: модифицированная

Способ организации образовательной деятельности: однопрофильный

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в АИС Навигатор: 29064

Составитель (автор)
программы:
Романова Ирина Борисовна
педагог дополнительного образования

г.Белореченск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844).

Программа «Волейбол» - физкультурно-спортивной направленности Актуальность, новизна и педагогическая направленность.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении,

оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся 5-11 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «Волейбол».

Адресат программы: учащиеся 5-11 классов. На 1-й год обучения принимаются дети 5-7 классов, не имеющие навыков игры в волейбол для обучения базовым основам игры в волейбол. На 2-й год обучения принимаются ученики имеющие базовые навыки игры в волейбол, для дальнейшего совершенствования личных и командных навыков игры в волейбол

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 11 до 17 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 2 года.

Обучение по программе рассчитано на 72 рабочих недель. В 1-й год – 72 часа (2 часа в неделю) ,2 год – 72 часа (2 часа в неделю).

Уровень программы- ознакомительный.

Объем и сроки реализации.

Программа рассчитана на 2 года – 144 часа из расчета 2 раза в неделю (по 1 часу).

1 год – 72 часа, 2 год – 72 часа. Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Форма обучения - очная.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Учебный план

№	Наименование раздела	Кол-во часов	теория	практика	Формы аттестации/контроль
1 год обучения					
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Наблюдение
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1		Опрос
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1		Опрос
4	Основы методики обучения в волейболе	10	1	9	Наблюдение
5	Подвижные игры с элементами волейбола	20		20	Наблюдение
6	Общая и специальная физическая подготовка	11		11	Наблюдение
7	Основы техники и тактики игры	24		24	Наблюдение
8	Контрольные игры и соревнования	2		2	Наблюдение
9	Итоговое занятие. Контрольные испытания	2		2	Сдача контрольных нормативов
	Итого 1 год	72	4	68	
2 год обучения					
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Наблюдение
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1		Опрос
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1		Опрос
4	Основы методики обучения в волейболе	5		5	Наблюдение

5	Подвижные игры с элементами волейбола	5		5	Наблюдение
6	Общая и специальная физическая подготовка	26		26	Наблюдение
7	Основы техники и тактики игры	28		28	Наблюдение
8	Контрольные игры и соревнования	3		3	Наблюдение
9	Итоговое занятие. Контрольные испытания	2		2	Сдача контрольных нормативов
	Итого 2 год	72	3	69	
	Всего	144	6	138	

Содержание программы.

1 год обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.- 1 час.

Теория – 1 час. Знакомство с программой. ТБ при проведении спортивных занятий (в спортзале, на спортплощадках и др.).

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом-2 часа.

Теория- 1 час. Основы физиологии организма под воздействием спортивных нагрузок. Возрастные особенности роста и развития человека. Волейбол – как средство гармоничного развития подростка.

3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Теория – 1 час. Спортивная гигиена. Спортивная медицина и врачебный контроль. Травматизм в волейболе, основные навыки и приемы необходимые для предупреждения травм спортсменов. Самоконтроль тренированности организма, методы контроля (ЧСС и др.)

4. Основы методики обучения в волейболе.

Теория – 1 час. Общая физическая подготовка (ОФП) - показатели физической подготовленности волейболиста. Специальная физическая подготовка (СФП) – основа для полноценного освоения техники игры в волейбол и командного взаимодействия на площадке.

Практика – 9 часов. Правила игры в волейбол. ОФП: упражнения на развитие силы, выносливости, прыгучести. СФП: расстановка команды по «номерам» на площадке, стойка волейболиста, перемещения на площадке, прием мяча сверху и снизу, передача мяча сверху и снизу, подача мяча. Изучение составных технических элементов и приемов игры в волейбол. Обучение и постановка техники выполнения элементов игры в волейбол.

5. Подвижные игры с элементами волейбола

Практика – 20 часов. Тренировка навыков перемещения на площадке, защитные и атакующие действия в волейболе. Отработка стабильной подачи. Игра в «пионербол».

6. Общая и специальная физическая подготовка

Практика -22 часа. ОФП: упражнения на развитие силы, выносливости, прыгучести. СФП: расстановка команды по «номерам» на площадке, стойка волейболиста, перемещения на площадке во время игры. Прием мяча сверху и снизу, передача мяча сверху и снизу. Поддача мяча, виды подач в разных игровых ситуациях. Развитие прыгучести. Проведение учебно-тренировочных игр в волейбол.

7. Основы техники и тактики игры

Практика – 24 часов. Атакующие и обманные действия на сетке. Атакующие и защитные действия на площадке. Подстраховка игроков во время игровых ситуаций. Техника работы с мячом в отскоке от сетки. Прием мяча ногами и защитный прием «рыбка». Варианты приема мяча сверху и снизу, передачи мяча сверху и снизу в различных игровых ситуациях. Техника розыгрыша мяча в два и три касания. Проведение учебно-тренировочных игр в волейбол.

8. Контрольные игры и соревнования

Практика – 2 часа. Участие в общешкольных соревнованиях по волейболу.

9. Итоговое занятие. Контрольные испытания

Практика – 2 часа. Сдача контрольных нормативов: бег, прыжок в высоту с разбега. Техника работы с мячом сверху и снизу у стены. Стабильность и точность подачи. Проведение зачетных игр в волейбол.

2 год обучения.

3. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.- 1 час.

Теория – 1 час. Знакомство с программой. ТБ при проведении спортивных занятий (в спортзале, на спортплощадках и др.).

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Теория- 1 час. Основы физиологии организма под воздействием спортивных нагрузок. Возрастные особенности роста и развития человека. Волейбол – как средство гармоничного развития подростка.

3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Теория – 1 час. Спортивная гигиена. Спортивная медицина и врачебный контроль. Травматизм в волейболе, основные навыки и приемы необходимые для предупреждения травм спортсменов. Самоконтроль тренированности организма, методы контроля (ЧСС и др.)

4. Основы методики обучения в волейболе.

Практика – 5 часов. Общая физическая подготовка (ОФП) - показатели физической подготовленности волейболиста. ОФП: упражнения на развитие силы, выносливости, прыгучести. Специальная физическая подготовка (СПФ) – основа для полноценного освоения техники игры в волейбол и командного взаимодействия на площадке. СФП: перемещения на площадке после подачи противника, прием мяча сверху и снизу, передача мяча сверху и снизу, поддача мяча. Отработка технических элементов и приемов игры в волейбол. Совершенствование техники выполнения элементов игры в волейбол. Проведение учебно-тренировочных игр в волейбол

5. Подвижные игры с элементами волейбола

Практика – 5 часов. Малайский волейбол – волейбол ногами. Учебно – тренировочные игры баскетбольным мячом . Проведение учебно-тренировочных игр в волейбол.

6. Общая и специальная физическая подготовка

Практика -26 часов. ОФП: упражнения на развитие силы, выносливости, прыгучести. СФП: расстановка команды по «номерам» на площадке, стойка волейболиста, перемещения на площадке во время игры. Прием мяча сверху и снизу, передача мяча сверху и снизу. Поддача мяча, виды подач в волейболе. Проведение учебно-тренировочных игр в волейбол.

7. Основы техники и тактики игры

Практика – 28 часов. Атакующие и обманные действия на сетке. Атака двух игроков одновременно. Атакующие и защитные действия на площадке. Двойной и тройной блок на сетке. Подстраховка игроков во время игровых ситуаций. Техника работы с мячом в отскоке от сетки. Прием мяча ногами и защитный прием «рыбка». Варианты приема мяча сверху и снизу, передачи мяча сверху и снизу в различных игровых ситуациях. Техника розыгрыша мяча в два и три касания. Работа распасующего («диспечера») в игре. Проведение учебно-тренировочных игр в волейбол.

8. Контрольные игры и соревнования

Практика – 2 часа. Участие в общешкольных и районных соревнованиях по волейболу.

9.Итоговое занятие. Контрольные испытания

Практика – 2 часа. Сдача контрольных нормативов: бег, прыжок в высоту с разбега. Техника работы с мячом сверху и снизу на площадке. Стабильность и точность подачи. Зачетные игры. Игра 2 на 6.

Планируемые результаты и способы их проверки

1 год обучения

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

2 год обучения

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- правила проведения соревнований;
- основные методы самоконтроля подготовленности волейболиста
- тактику командных действий в волейболе
- методику тренировки волейболиста

уметь:

- выполнять основные технические элементы игры в волейбол в различных игровых ситуациях;
- выполнять основные технические приемы качественно и стабильно;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- совершенствуют координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- волевые и бойцовские качества, умение сконцентрироваться на общекомандной задаче;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Формы контроля и аттестации

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Методическое обеспечение программы

Волейбол (англ. *volleyball* – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18х9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, используя не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18х9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9х9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 3).

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

Группы	Высота сетки, см			
	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.



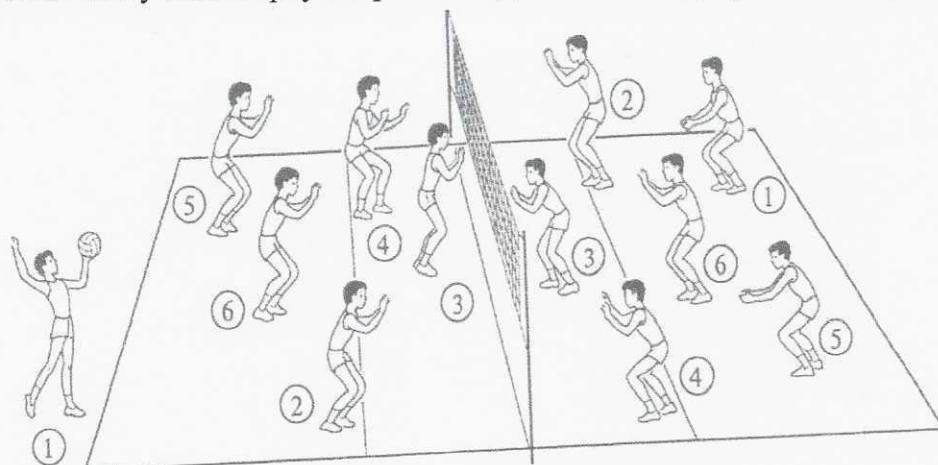
Рис. 1

Мяч. Имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65– 67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

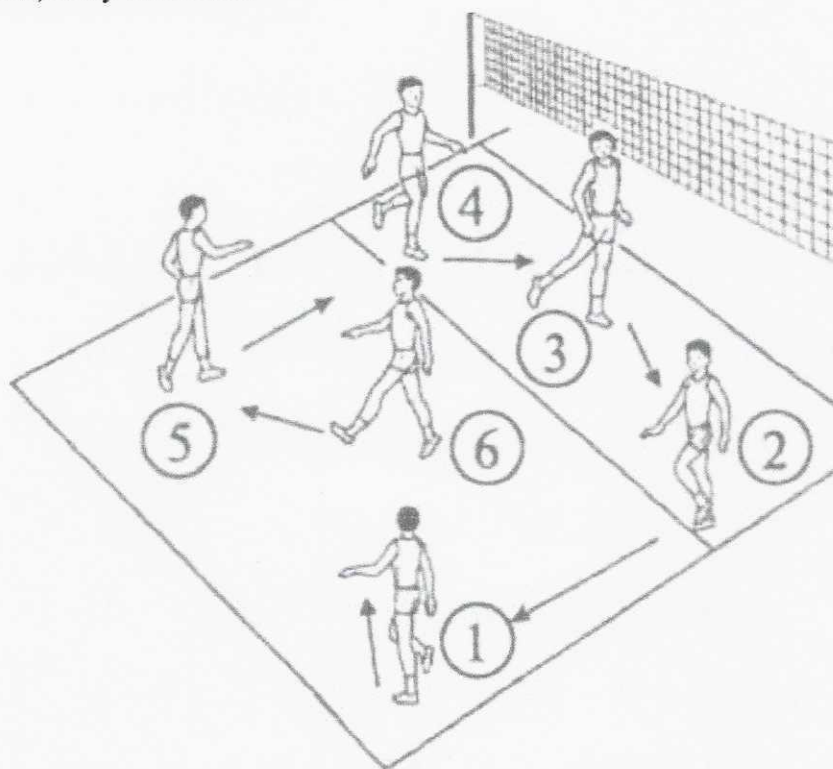
Основные правила игры. *Перед началом игры* судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом (рис. 2): три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

Начало игры. Игра начинается по свистку судьи с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после



сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.



При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д. (рис. 3).

Продолжительность игры. Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

Либеро. Это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре – защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, на страховке. Ему не разрешается выполнять атакующий из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки.

Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования.

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;
- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;
- производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча);
- игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;
- мяч уходит «за»;
- мяч касается площадки команды.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:
 - обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
 - на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
 - в полуприсяде; приседе.
2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».
3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;

- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Примерное распределение учебного материала по волейболу по классам представлено в таблице 2.

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма (рис. 10).

Техника выполнения. Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди другой или ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действие игрока при выборе места на площадке.

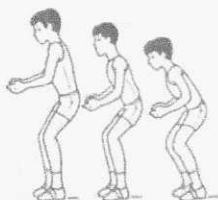
В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Обучение

В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд, назад.

Методическое указание. Руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

- Скачок вперёд одним шагом в стойку.
- Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад:
а) вперёд; б) в сторону.
- По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок в вверх толчком двух ног.



- В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад.
- Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении)

Техника выполнения. В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены

перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 11, 13). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверх над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13

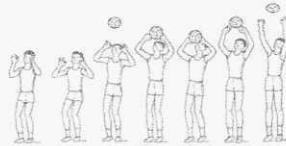


Рис. 14

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку- сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
5. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
6. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание. После 5-7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
8. Две – три передачи мяча над собой и передача партнёру.



9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
 10. В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.
- Методическое указание.** Упражнения 10-12 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.
11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3, 5-2-4; 1-3-2, 1-4-3, 1-4-2.
 12. Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.
 13. В парах. Передача мяча через сетку.
 14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
 15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки:

большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Прием мяча снизу двумя руками

Техника выполнения. В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Прием мяча перпендикулярно траектории полёта мяча. Приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд – вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 21, 22, 23, 24).



Рис. 23



рис. 21



рис. 22

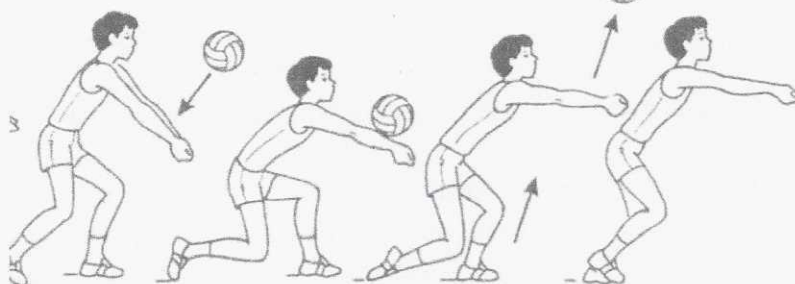


рис.

24

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

- ✓ Имитация приёма мяча в исходном положении.
- ✓ Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- ✓ В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует

приём.

- ✓ Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
 - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
 - ✓ Подбрасывание мяча невысоко над собой и прием его на запястья выпрямленных рук.
 - ✓ Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- ✓ Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.

- ✓ Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
- ✓ В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- ✓ Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
- ✓ Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

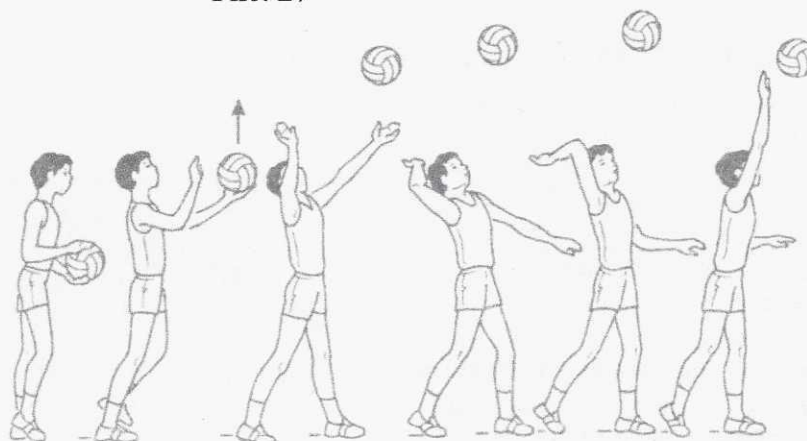
- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на «кулаки».

ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА МЯЧА

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), левая (правая) рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки, над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей руки вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе (рис. 27). Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

Применение: при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.

Рис. 27



Обучение

- ✓ Имитация подачи мяча.
- ✓ Подача в стену с расстояния 6–9 м.
- ✓ Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
- ✓ Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.
- ✓ Подача через сетку из-за лицевой линии.
- ✓ Поддачи в правую и левую половины площадки.
- ✓ Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
- ✓ Поддачи на точность:
 - ✓ в каждую из 6 зон площадки;
 - ✓ на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;
 - ✓ между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
- ✓ Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

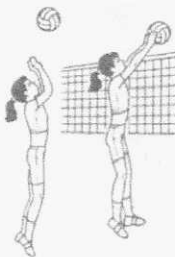
Ошибки:

- ✓ в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;
- ✓ подбор мяча не оптимален по высоте;
- ✓ удар по мячу неточный (сверху, сбоку);
- ✓ скорость бьющей руки незначительна;
 - ✓ удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

Передача мяча через сетку в прыжке

Техника выполнения. Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук (рис. 28). *Применение:* когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

Рис. 28



Обучение

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.
2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).
3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега.
4. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.
5. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.
6. Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр.
7. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.
8. Передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

Прямой нападающий удар.

Техника выполнения. Из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кисти ударяет по мячу вниз -вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям (рис. 35)

Обучение

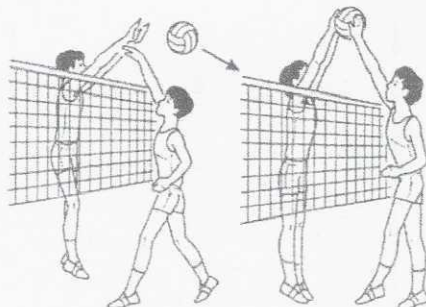
-

Рис. 35

- ### Одиночное блокирование.

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа активно разгибая ноги и выпрямляя туловище прыжок вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх - вперёд через

сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд - вниз на площадку соперника. После постановки блока приземление на полусогнутые ноги (рис. 36).



Обучение

1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.
 2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
 3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.
 4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.
 5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.
 6. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную площадку.
 7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.
 8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочередно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок (рис. 37)
 9. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево.
 10. В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.
 11. Блокирование нападающего удара, выполненного:
 - из зоны 4 в зону 5;
 - из зоны 2 в зону 1;
 - из зоны 4 в зону 1;
 - из зоны 2 в зону 5;
 - из зоны 3 в зону 6.
- Ошибки:
- неправильное исходное положение перед блокированием: стойка на прямых ногах и выпрямленное туловище;
 - несвоевременное перемещение к месту блокирования;
 - несвоевременный прыжок при выполнении блокирования (рано или поздно);
 - недостаточная высота и направление прыжка блокирующего;
 - блокирующий выполняет прыжок далеко от сетки;
 - руки блокирующего широко расставлены;

- плохая ориентировка в безопорном положении и отсутствие умения закрывать основное направление атакующего удара.

Рис. 37

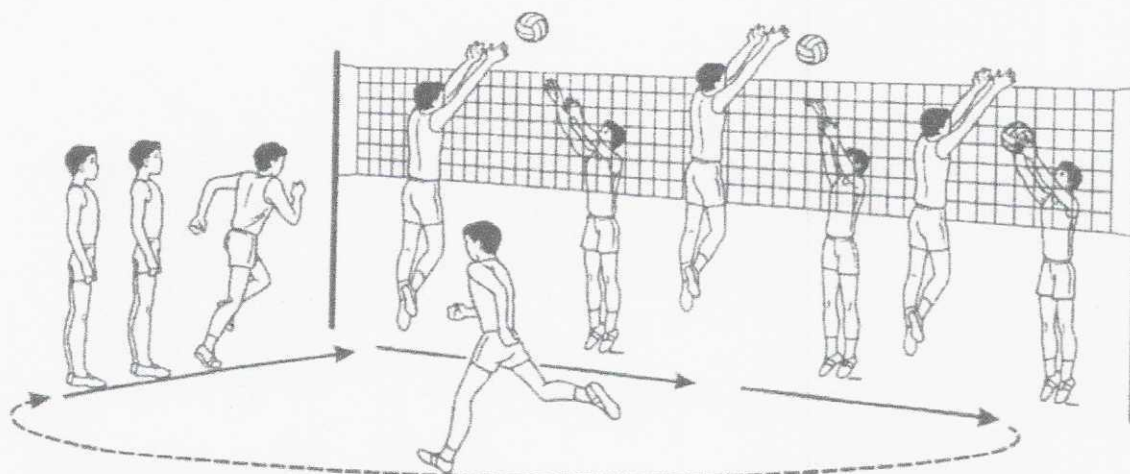
Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9х18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.



Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;

- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).

Календарный учебный график

по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ 1

Расписание занятий: _____

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия			Форма проведения
			план	факт	
		1 год обучения			
1		1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.			теоретическое

2		1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4. Подвижные игры с элементами волейбола.			практическое
3		1. Развитие быстроты перемещения. 2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.			практическое
4		1. ОФП. 2. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3. Подвижные игры и эстафеты.			практическое
5		1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.			практическое
6		1. ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.			практическое
7		1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.			практическое
8		1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.			практическое
9		1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.			практическое
10		1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Подвижные игры с элементами волейбола.			практическое
11		1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.			практическое
12		1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.			практическое
13		1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3. Введение в			практическое

		начальные игровые ситуации.			
14		1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации.			практическое
15		1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Подвижные игры и эстафеты.			практическое
16		1. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2. Нижняя прямая подача. 3. ОФП.			практическое
17		1. Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2. Нижняя прямая подача. 3. Учебная игра			практическое
18		1. Передача мяча над собой. 2. Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Учебная игра			практическое
19		1. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3. Учебная игра			практическое
20		1. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3. Учебная игра			практическое
21		1. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. 3. Учебная игра			практическое
22		1. Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача.			практическое
23		1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Введение в начальные игровые ситуации.			практическое
24		1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Введение в начальные игровые ситуации.			практическое
25		1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Введение в начальные игровые ситуации.			практическое

26		1. Прием и передача мяча. 2. Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3. ОФП.			практическое
27		1. Прием и передача мяча. 2. Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3. Эстафеты.			практическое
28		1. Развитие силовой выносливости. 2. Прием и передача мяча. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам.			практическое
29		1. Развитие скорости 2. Прием и передача мяча. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам.			практическое
30		1. Общая и специальная подготовка. 2. Прием подачи. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам.			практическое
31		1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3. Учебная игра			практическое
32		1. Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3. Учебная игра.			практическое
33		1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.			практическое
34		1. Развитие прыгучести. 2. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.			практическое
35		Соревнования: игра в волейбол			
36		Соревнования: игра в волейбол			
		2 год обучения			
1		1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебная игра			теоретическое
2		1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.			практическое
3		1. Прямой нападающий удар. 2. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3. Учебная игра			практическое
4		1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.			практическое

5		1.Развитие специальной ловкости. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3.Учебная игра			практическое
6		1.Нападающий удар по неподвижному мячу. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.			практическое
7		1.Прямой нападающий удар. 2.Одиночное блокирование. 3.Учебно – тренировочная игра.			практическое
8		1. Развитие прыгучести .2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3.Учебно – тренировочная игра.			практическое
9		1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.			практическое
10		1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.			практическое
11		1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.			практическое
12		1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра			практическое
13		1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра			практическое
14		1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра			практическое
15		1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.			практическое
16		1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.			практическое
17		1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.			практическое
18		1.Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3.Развитие прыгучести			практическое

19		1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. 2.Двухсторонняя игра в волейбол. 3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.			практическое
20		1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра			практическое
21		1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2.Учебно-тренировочная игра			практическое
22		1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.			практическое
23		1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.			практическое
24		1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.			практическое
25		1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Учебно – тренировочная игра.			практическое
26		1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.			практическое
27		1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра			практическое
28		1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.			практическое
29		1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра			практическое
30		1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.			практическое
31		1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная			практическое

		игра в волейбол с заданиями.			
32		1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.			практическое
33		1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.			практическое
34		1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра			практическое
35		Итоговое занятие. 2. Двухсторонняя игра			практическое
36		1.Итоговое занятие. 2.Двухсторонняя игра			практическое