

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 33»
(МАОУ СОШ № 33)
«33 № - а Шөр школа» муниципальной асьюралана велөдан учреждение
(«33 №-а ШШ» МАВУ)

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
№1 от 30 августа 2018г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Направленность – физкультурно - спортивная

Возраст детей – 11 -15 лет
Срок реализации –3 года

Составитель – Михайлова Наталья Николаевна

Сыктывкар 2018 год

Пояснительная записка

Поурочная программа составлена на основе директивных и нормативных компонентов высших органов управления и раскрывает весь комплекс параметров подготовки учащихся.

Программа по волейболу соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности спортивного кружка по обучению игре в волейбол.

Игра в волейбол способствует развитию силы, ловкости, подвижности, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

Данная программа является модифицированной. Она построена на основе программы физического воспитания учащихся, основанной на одном из видов спорта (волейбол) и программы по физической культуре для общеобразовательных школ.

Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативных документов Республики Коми и МО РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму.

В программу положены принципы:

- развивающего обучения и воспитания активного эстетического и нравственного отношения к физической культуре, как части общей культуры общества;
- преемственности, как потребности в физическом развитии, являющимся основой для интересной жизни, положительных эмоций, способствующей дальнейшему умственному и физическому развитию;
- совместной деятельности учителя и ученика;
- индивидуализации и дифференциации.

Актуальность программы состоит в том, что в современном обществе детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что позволяет раскрыть его скрытые возможности. **Особенность программы.**

Данная программа составлена в соответствии со стандартами второго поколения преподавания секций. Программа составлена на основе методического пособия (Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации /авт.-сост. А.Н. Каинов.- Изд. 2-е, 2013г.)

Программа предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий и соревновательной практики.

Новизна программы

Программа направлена на углубленную подготовку учащихся по волейболу и овладение технической и тактической, судейской деятельности. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Основной принцип работы секции – выполнение программных требований по физической, технической, тактической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Педагог систематически следит за

успеваемостью учащихся в школе, поддерживает контакт с родителями, учителями, классными руководителями.

Таким образом, данная программа не повторяет, а углубляет знания и умения, учащихся по физическому воспитанию, и позволяет выпускникам продолжить обучение в учебных заведениях физкультурной направленности. Программа «Волейбол» соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности спортивного кружка по обучению игры в волейбол.

Цель программы - углубленное обучение детей и подростков игре в волейбол в доступной для них форме.

Задачи:

образовательные:

- Приобретение необходимых знаний и навыков игры в волейбол, навыков обеспечения собственной безопасности;
- Ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена; - Подготовка инструкторов и судей по волейболу.

развивающие:

- Содействие гармоничному развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Развитие творческой увлеченности и индивидуальных способностей ребенка; - Подготовка спортсменов – разрядник

воспитательные:

- Воспитание чувства ответственности, коллективизма;
- Формирование нравственных и морально-волевых качеств, учащихся;
- Воспитание чувства национальной гордости, патриотизма, интернационализма; - Воспитание социально активной личности, готовую к трудовой деятельности в будущем;

В волейбольной секции могут заниматься учащиеся 11-15 лет.

Срок реализации программы: **3 года.**

Занятия с группами проводятся **2 раза в неделю по 2 академических часа, 1 группа.**

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом.

Два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

На первом году обучения большее внимание уделяется, общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся.

На третьем году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

I-й – начальный уровень. Это группы начальной подготовки (1 года обучения), которые способствуют выявлению способностей, одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям волейболом. Численный состав группы – 15 человек.

II-й – основной уровень. Это учебно-тренировочные группы (2-3 годов обучения), в которых развивается стойкий интерес обучаемых к занятиям волейболом, где воспитанники принимают участие в соревнованиях района, округа. Численный состав группы – 15 человек.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. **Техническая подготовка.**

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху, снизу двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Игровая подготовка. Учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований, судейство. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. **Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный; □ круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);
Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материальнотехнического обеспечения	кол-во
1.	Видеофильмы по основным разделам рабочего материала	Д
2.	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
3.	Стенка гимнастическая	Г
4.	Скамейка гимнастическая	Г
5.	Мячи набивные - 1 - 2 кг.	Г
6.	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
7.	Скакалка детская	К
8.	Табло перекидное	Д
9.	Манишки	Г
10.	Сетка волейбольная	Д
11.	Аптечка	Д
12.	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
13.	Конус сигнальный	Г
14.	Насос ручной	Д
15.	Секундомер	Д
16.	Площадка игровая волейбольная	Д

Содержание занятий 1 года обучения.

Теория.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Гигиена, режим занятий. Место для занятий и выбор оборудования. Техническая подготовка
Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.
Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общefизическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Соревнования по мини-волейболу.

Тематический план по волейболу 1 год обучения. (4 часа в неделю)

	Гимнастические упражнения.	10
	Лёгкоатлетическая подготовка.	10
2.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	33
	Овладение техникой передвижения и стоек.	6
	Овладение техникой приема и передач мяча сверху, снизу двумя руками	12
	Овладение техникой подачи	8
	Нападающие удары	10
4.	Тактическая подготовка	20
	Индивидуальные действия	5
5.	ИФТ	25

6.
7.

№ п/п	Содержание занятий	Год обучения
	Теоретическая Подготовка	1 – г.о.
1.	Физическая культура и спорт в России	1

2.	История развития мирового и отечественного волейбола	1
3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2
4		

Места занятий, их оборудование и подготовка	1
---	---

--

Соревнования	Согласно календаря
Контрольные испытания	

Правила соревнований по волейболу

Итого часов		1
Практическая подготовка		6
1.	Общая физическая подготовка	30
3.	Техническая подготовка	36
Итого часов		152

Содержание программы 2 года обучения.

В программу входит повторение 1-го года обучения технических и тактических действий.

Теория.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений. Применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Техническая подготовка.

Подача мяча. Нападающие удары. Техника защиты, действия без мяча, перемещения и стойки. Действия с мячом, приём мяча. Блокирование.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения: групповые действия, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия с мячом и без него, групповые действия, командные действия, система игр.

Общефизическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка: упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, бег с остановками и изменением направления, упражнения на развитие прыгучести, упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча, прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча, нападающих ударов и блокирования.

Соревнования.

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок

Тематический план по волейболу 2 год обучения (4 часа в неделю).

№	Содержание занятий	Год обучения
п/п		2 – г.о.
	Теоретическая подготовка	

1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	История развития мирового и отечественного волейбола	1
3.		2
4.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	1
5.	Места занятий, их оборудование и подготовка	
	Правила соревнований по волейболу	1
		6
	Итого часов	
	Практическая подготовка	25

1.	Общая физическая подготовка	
	Гимнастические упражнения.	10
		15
2.	Лёгкоатлетические упражнения	35
	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития физических способностей:	
	скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	
3.	Техническая подготовка	39
		5
	Овладение техникой передвижения и стоек.	15
	Овладение техникой приема и передач мяча сверху, снизу двумя руками	9
	Овладение техникой подачи	10
4.	Нападающие удары	20
	Тактическая подготовка	5
	Групповые действия	5
	Командные действия	5
	Индивидуальные действия	5
5.	Тактика защиты, нападения.	25
6.	Игровая подготовка	Согласно календаря
7.	Соревнования	2

Итого часов	152
-------------	-----

Содержание программы 3 года обучения.

В программу входит повторение 1-2 года обучения технических и тактических действий.

Теория.

Правила игры в волейбол. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Развитие волейбола в России.

Техническая подготовка.

Техника нападения: действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Нападающие удары. Техника защиты: действия без мяча. Действия с мячом: приём мяча, блокирование.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Общефизическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног, таза. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка: подвижные игры, упражнения для развития прыгучести, упражнения с отягощением, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, нападающих ударов, при блокировании.

Соревнования.

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр, устранение ошибок. Установка на предстоящую игру.

Тематический план по волейболу 3 год обучения (4 часа в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	Год обучения
		3 – г.о.
	Теоретическая подготовка.	
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	История развития мирового и отечественного волейбола	1
3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2
4.		1
5.	Места занятий, их оборудование и подготовка	
	Правила соревнований по волейболу	1
		6
	Итого часов	
	Практическая подготовка	20
1.	Общая физическая подготовка	
	Гимнастические упражнения	10
		10
2.	Лёгкоатлетические упражнения	33
3.	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	36
	Техническая подготовка	
	Овладение техникой передвижения и стоек.	
4.	Овладение техникой приема и передач мяча сверху, снизу двумя руками	30
		6
		6
	Овладение техникой подачи	8
5.	Нападающие удары	10

6.	Тактическая подготовка	25
7.	Индивидуальные действия	Согласно календаря
		2
	Групповые действия	
	Командные действия	
	Тактика защиты и нападения	
	Игровая подготовка	
	Соревнования	
	Контрольные испытания	
	Итого часов	152

Календарно-тематическое планирование по волейболу 1 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м.
5	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.
6	Техника нападения	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.
7	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.
8	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).
9	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.
10	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.
11	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).
12	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.
13	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
14	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.

15	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения. в парах, направляя мяч веред вверх.
16	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.
17	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.
18	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач
19	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.
20	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.
21	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.
22	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.
23	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.
24	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.
25	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.
26	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести
27	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
28	Техника защиты	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.
29	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
30	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».
31	СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.
32	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
33	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.

34	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.
35	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.
36	Интегральная	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
37	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.
38	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.
39	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.
40	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.
41	Теория	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.
42	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.
43	Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.

44	Судейская практика	Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным голосом.
45	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.
46	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
47	Техника нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.
48	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
49	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».
50	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
51	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.
52	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
53	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».
54	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
55	Интегральная	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
56	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
57	Теория	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.
58	ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.
59	ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.
60	Техника нападения	Верхняя прямая подача.
61	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
62	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести
63	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.
64	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
65	ОФП	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.
66	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.
67	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.

68	Интегральная	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
69	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.
70	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация
71	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.
72	Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.
73	Теория	Нагрузка и отдых.
74	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.

75	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».
76	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.
77	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.
78	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
79	Техника нападения	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.
80	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
81	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.
82	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация
83	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.
84	Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях
85	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч
86	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.
87	Тактика нападения	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.
88	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.
89	Техника защиты	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.
90	Тактика нападения	Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.
91	Тактика защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.
92	Судейская практика	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
93	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств
94	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
95	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.
96	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.
97	Теория	Основы техники и тактики игры волейбол.
98	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств
99	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.
100	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.
101	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств

102	Техника нападения	Прямой нападающий удар.
103	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.
104	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1
105	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч
106	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи
107	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1
108	Интегральная	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.
109	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.
110	Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом.
111	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).
112	Судейская практика	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей.
113	Теория	Правила соревнований, их организация и проведение.
114	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол
115	Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи.
116	Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).
117	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч
118	Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача)
119	Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).
120-121	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).
122-123	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.
124-125	Техника защиты	Блокирование одиночное.
126-127	Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).
128-129	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

130-131	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.
132-133	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.
134-135	Техника защиты	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.
136-137	Интегральная	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».
138-139	ОФП	ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.
140-141	Техника защиты	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча снизу с подачи, подбрасывания партнером, после нападающего удара.
142-143	Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».
144-145	Интегральная	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».
146-147	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подвижные игры «Попади в цель».
148-149	Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).
150	Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».
152	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.

Календарно-тематическое планирование по волейболу 2-3 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Баскетбол.
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.
5	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.
6	Техника защиты	Подвижные игры с элементами волейбола.
7	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.
8	Техника нападения	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.
9	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.
10	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.
11	СФП	Стойки в сочетании с перемещениями.

12	Техника нападения	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.
13	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.
14	ОФП	Развитие скорости-силовой выносливости.

15	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).
16	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.
17	Техника нападения	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.
18	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.
19	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
20	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.
21	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх.
22	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.
23	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
24	СФП	Бег с остановками, изменением направления.
25	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.
26	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач
27	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.
28	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.
29	Техника защиты	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.
30	Тактика защиты	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.
31	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.
32	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.
33	Техника нападения	Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.
34	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.
35	Тактика нападения	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.
36	Тактика защиты	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче.
37	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.
38	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести
39	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
40	Техника защиты	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.
41	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.

42	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
43	Тактика защиты	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.
44	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».
45	СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.
46	Техника нападения	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
47	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.
48	СФП	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.

49	Тактика защиты	Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.
50	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.
51	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.
52	Интегральная	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
53	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.
54	СФП	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.
55	Тактика нападения	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).
56	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.
57	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.
58	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.
59	Теория	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.
60	ОФП	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.
61	Тактика защиты	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.
62	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.
63	Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.
64	Судейская практика	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.
65	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.
66	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
67	Тактика нападения	Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.
68	Интегральная	Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».

69	Техника нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.
70	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
71	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».
72	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
73	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
74	Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.
75	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.
76	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
77	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».
78	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.

79	Тактика нападения	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).
80	Тактика защиты	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.
81	Интегральная	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
82	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
83	Теория	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.
84	ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.
85	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.
86	Тактика защиты	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.
87	ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.
88	Техника нападения	Верхняя прямая подача.
89	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростносиловых качеств.
90	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести
91	Теория	Правила игры в волейбол.
92	Интегральная	Учебная игра по правилам волейбола.
93	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.
94	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
95	ОФП	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.
96	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.
97	ОФП	Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.
98	Тактика защиты	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

99	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.
100	Интегральная	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
101	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.
102	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация
103	Техника защиты	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.
104	Интегральная	Учебная игра с применением заданий.
105	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.
106	Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.
107	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.
108	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростносиловых качеств.
109	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.
110	Тактика нападения	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).
111	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».

112	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.
113	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.
114	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
115	Тактика нападения	Передачи мяча сверху двумя руками
116	Тактика защиты	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.
117	Техника нападения	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.
118	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
119	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.
120	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация
121	Тактика нападения	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.
122	Интегральная	Учебная игра с заданием.
123	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.
124	Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях
125	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч
126	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.

127	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых, скоростно- силовых качеств.
128	Тактика нападения	Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.
129	Тактика нападения	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.
130	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.
131	Техника защиты	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.
132	Тактика нападения	Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.
133	Техника нападения	Нападающий удар из зон 4,2, 3.
134	Тактика защиты	Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.
135	Тактика защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.
136	Судейская практика	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
137	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростносиловых качеств
138	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
139	Теория	Гигиена, контроль и самоконтроль.
140	Тактика защиты	Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.
141	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.
142	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.
143	Теория	Основы техники и тактики игры волейбол.
144	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростносиловых качеств
145	Техника нападения	Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.
146	Тактика нападения	Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.
147	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.
148	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.
149	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростносиловых качеств
150	Техника нападения	Прямой нападающий удар.
151	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости
152	Контрольные нормативы	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.

Система, формы контроля уровня достижений, учащихся и критерии оценки.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Контрольные нормативы проводятся 2 раза в год (декабрь, май).

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м бх5м. 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 при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара. Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

- выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.
- 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.

Список литературы для учащихся.

1. Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погодаев.

-М.: Просвещение, 1999.

2. Мейкос Г.Б. Физическая культура / Г.Б. Мейксон, Л.Е.

3. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях.- М.: Просвещение.

«Волейбол для всех» А.В. Беляев Москва ФиС 2005 г.

4. Правила игры в волейбол [Электронный ресурс]- <http://love-mother.ru/pravila-igry-vvolejbol-kratko-soderzhanie-osnovnye.html>

5. Техника игры волейбол [Электронный ресурс]- <http://bmsi.ru/doc/df55adad-02bd-4a928342-323fb1fd5d6c>

5. Физическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]- <http://www.libsid.ru/volleybol/sistema-sportivnoy-podgotovki-voleybolistov/fizicheskayapodgotovka-voleybolistov>