

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов
№184 им. М.И. Махмутова» Советского района г. Казани

Принято
Педагогическим советом
протокол от 25.08.2011 № 1



Утверждаю
Директор МБОУ «Школа № 184»
Э.М. Салахова
Введено приказом от 01.09.2011 г № 159

Программа
дополнительного образования "Волейбол"
направление: физкультурно-оздоровительное
возраст обучающихся: 11-15 лет
срок реализации: 3 года
Составитель: учитель физкультуры Джантиев Энвер Серверович.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая физкультурно-спортивной направленности, предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы общеобразовательной школы.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры, так как количество учебных часов на уроках физической культуры в данном количестве недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цели и задачи программы:

Основной целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

Основными задачами программы являются:

образовательные

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

воспитательные

- способствовать воспитанию волевых качеств, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Особенности данной программы

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Срок реализации программы - 3 года.

Программа рассчитана на 144 часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Этапы реализации программы.

Первый этап («предварительная подготовка» 1 год обучения) предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике волейбола, подвижные игры, пионербол, мини-волейбол.

Второй этап («начальная спортивная подготовка» 2 год обучения) предусматривает развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (мини-волейбол, волейбол).

Третий этап («начальная спортивная специализация» 3 год обучения) - Посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке. В этот период осуществляются освоение основ техники и тактики волейбола, воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу.

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

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.

Ожидаемые результаты

После окончания *первого года* обучения учащийся должен: знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;

- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

После окончания *второго года* обучения учащийся должен знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

После окончания *третьего года* обучения учащийся должен знать:

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Основы знаний	6	4	2
II	Общая физическая подготовка	30	3	27
III	Техническая подготовка	63	9	54
IV	Тактическая подготовка	36	8	28
V	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6
	Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов:		В течение года		
		144	27	117

Содержание программы

I. Основы знаний (6 час)

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу
История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (30 час)

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 - 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. 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.

III. Техническая подготовка (63 час)

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.

IV. Тактическая подготовка (36 часов)

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.

V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

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.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Годовой календарный учебный график 1 года обучения

№	Месяц	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
	Сентябрь	Изучение нового материала	2	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	опрос
		Изучение нового материала	2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	опрос
		Совершенствование	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	наблюдение
		Изучение нового материала	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	наблюдение
		Совершенствование	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	наблюдение
		Совершенствование	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	опрос
		Изучение нового материала	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	опрос
		Совершенствование	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Сдача нормативов
	октябрь	Изучение нового материала	2	Пас предплечьями в движении.	Опрос

		Изучение нового материала	2	Пас предплечьями в движении.	Опрос
		Совершенствование	2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	Зачет
		Изучение нового материала	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Наблюдение
		Совершенствование	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	Наблюдение
		Совершенствование	2	Пас предплечьями в движении.	Опрос
		Изучение нового материала	2	Пас предплечьями на точность.	Опрос
		Совершенствование	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	Наблюдение
	ноябрь	Изучение нового материала	2	Боковая подача.	Опрос
		Совершенствование	2	Подвижные игры и эстафета.	Сдача нормативов
		Изучение нового материала	2	Подача и пас предплечьями.	Наблюдение
		Совершенствование	2	Подача и пас предплечьями.	Наблюдение
		Изучение нового материала	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	Опрос
		Совершенствование	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Наблюдение
		Совершенствование	2	Нацеленная подача	опрос
		Игра	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	опрос
		Изучение нового материала	2	Умение взаимодействию с другими игроками.	наблюдение
	Декабрь	Совершенствование	2	Передача сверху.	наблюдение
		Изучение нового материала	2	Передача сверху.	наблюдение
		Совершенствование	2	Пас-отскок мяча-пас.	опрос
		Изучение нового материала	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	опрос

		Совершенство	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Сдача нормативов
		Совершенство	2	Передача –перемещение- передача.	Опрос
		Изучение нового материала	2	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	Опрос
		Совершенство	2	Передача безадресного мяча.	Зачет
	январь	Игра	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Наблюдение
		Изучение нового материала	2	Круг за кругом.	Наблюдение
		Изучение нового материала	2	Высокая прострельная передача.	Опрос
		Совершенство	2	Пас из неудобного положения.	Опрос
		Изучение нового материала	2	Пас из неудобного положения.	Наблюдение
		Совершенство	2	Высокая прострельная передача.	Опрос
		Совершенство	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Сдача нормативов
	февраль	Изучение нового материала	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.	Наблюдение
		Совершенство	2	Игра “Кому принимать подачу?”	Наблюдение
		Изучение нового материала	2	Нижняя подача.	Опрос
		Изучение нового материала	2	Нижняя подача.	Наблюдение
		Совершенство	2	Игра “Круг за кругом”.	опрос
		Изучение нового материала	2	Пас предплечьями на точность.	опрос
		Совершенство	2	Пас предплечьями на точность.	наблюдение
		Совершенство	2	Пас из неудобного положения.	наблюдение
	Март	Изучение нового материала	2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	наблюдение
		Совершенство	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-	опрос

				вправо.)	
		Изучение нового материала	2	Передача –перемещение- передача.	опрос
		Совершенствование	2	Верхняя подача.	Сдача нормативов
		Изучение нового материала	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Опрос
		Совершенствование	2	Пас из неудобного положения.	Опрос
		Изучение нового материала	2	Техника атакующего удара.	Зачет
		Совершенствование	2	Упражнения для мышц ног и таза.	Наблюдение
	Апрель	Совершенствование	2	Пас из неудобного положения.	Наблюдение
		Игра	2	Пас из неудобного положения.	Опрос
		Изучение нового материала	2	Игра пионербол.	Опрос
		Совершенствование	2	Игра “Подай и попади”	Наблюдение
		Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения.	Опрос
		Совершенствование	2	Игра “Сумей передать и подать”	опрос
		Изучение нового материала	2	Игра”Кому принимать подачу”	опрос
		Совершенствование	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	наблюдение
	Май	Совершенствование	2	Пас в движении.	наблюдение
		Изучение нового материала	2	Подача с лицевой линии.	наблюдение
		Совершенствование	2	Игра “Берем игру на себя”	опрос
		Игра	2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	опрос
		Совершенствование	2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	Сдача нормативов
		Совершенствование	2	Подвижные игры и эстафета.	Опрос
		Совершенствование	2	Пас в движении.	Опрос

		ствование			
		Совершен ствование	2	Игра пионербол.	Зачет

Учебно-тематический план 2 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
I	Основы знаний	6	4	2
II	Общая физическая подготовка	10	3	7
III	Специальная физическая подготовка	20	3	17
IV	Техническая подготовка	63	9	54
V	Тактическая подготовка	36	8	28
VI	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6
	Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов:		В течение года		
		144	27	117

Содержание программы

I. Основы знаний (6 час)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

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.

II. Общая физическая подготовка (10 час)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” ,“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”,

“Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка (20 час)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многokратные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многokратные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многokратно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку.

Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

IV. Техническая подготовка (63 час)

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

V. Тактическая подготовка (36 часов)

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

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.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Годовой календарный учебный график 2 года обучения.

№	Месяц	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
	Сентябрь	Изучение нового материала	2	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.	опрос
		Изучение нового материала	2	Сведения о строении и функциях организма.	опрос
		Совершенствование	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)	наблюдение
		Изучение нового материала	2	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	наблюдение
		Совершенствование	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	наблюдение
		Совершенствование	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	опрос
		Изучение нового материала	2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	опрос
		Совершенствование	2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	Сдача нормативов
	октябрь	Изучение нового материала	2	Пас предплечьями в движении.	Опрос
		Изучение нового материала	2	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.	Опрос
		Совершенствование	2	Пас предплечьями на точность.	Зачет
		Изучение нового материала	2	Контрольные игры и испытания.	Наблюдение
		Совершенствование	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)	Наблюдение
		Совершенствование	2	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Опрос
		Изучение нового материала	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	Опрос
		Совершенствование	2	Пас предплечьями на точность.	Наблюдение
	ноябрь	Изучение нового материала	2	Пас предплечьями на точность.	Опрос
		Совершенствование	2	Прыжковые упражнения: имитация	Сдача

		ствование		нападающего удара.	нормативов
		Изучение нового материала	2	Боковая подача.	Наблюдение
		Совершенство	2	Подача и пас предплечьями.	Наблюдение
		Изучение нового материала	2	Верхняя подача.	Опрос
		Совершенство	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Наблюдение
		Совершенство	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	опрос
		Игра	2	Нацеленная подача	опрос
		Изучение нового материала	2	Передача сверху.	наблюдение
	Декабрь	Совершенство	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	наблюдение
		Изучение нового материала	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	наблюдение
		Совершенство	2	Передача – перемещение- передача.	опрос
		Изучение нового материала	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	опрос
		Совершенство	2	Передача сверху.	Сдача нормативов
		Совершенство	2	Игра «На подачах-вся команда».	Опрос
		Изучение нового материала	2	Передача безадресного мяча.	Опрос
		Совершенство	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Зачет
	январь	Игра	2	Передача – перемещение- передача.	Наблюдение
		Изучение нового материала	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	Наблюдение
		Изучение нового материала	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Опрос
		Совершенство	2	Перемещений по сигналу.	Опрос
		Изучение нового материала	2	Высокая пристрельная передача.	Наблюдение
		Совершенство	2	Пас из неудобного положения.	Опрос
		Совершенство	2	Игра “Минус два”	Сдача

		ствование			нормативов
	феврал ь	Изучение нового материала	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.	Наблюдение
		Совершен ствование	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Наблюдение
		Изучение нового материала	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.	Опрос
		Изучение нового материала	2	Игра “Кому принимать подачу?”	Наблюдение
		Совершен ствование	2	Верхняя подача.	опрос
		Изучение нового материала	2	Верхняя подача.	опрос
		Совершен ствование	2	Игра “Круг за кругом”.	наблюдение
		Совершен ствование	2	Пас предплечьями на точность.	наблюдение
	Март	Изучение нового материала	2	Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия).	наблюдение
		Совершен ствование	2	Пас из неудобного положения.	опрос
		Изучение нового материала	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	опрос
		Совершен ствование	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)	Сдача нормативов
		Изучение нового материала	2	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Опрос
		Совершен ствование	2	Передача –перемещение- передача.	Опрос
		Изучение нового материала	2	Верхняя подача.	Зачет
		Совершен ствование	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Наблюдение
	Апрель	Совершен ствование	2	Пас из неудобного положения.	Наблюдение
		Игра	2	Индивидуальные действие.	Опрос
		Изучение нового материала	2	Подвижные игры и эстафеты.	Опрос
		Совершен ствование	2	Пас из неудобного положения.	Наблюдение
		Изучение нового	2	Игра волейбол по упроченным правилам.	Опрос

		материала			
		Совершенство	2	Игра волейбол по упроченным правилам.	опрос
		Изучение нового материала	2	Игра “Поддай и попади”	опрос
		Совершенство	2	Общеразвивающие упражнения	наблюдение
	Май	Совершенство	2	Игра “Сумей передать и подать”	наблюдение
		Изучение нового материала	2	Подвижные игры и эстафеты.	наблюдение
		Совершенство	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	опрос
		Игра	2	Пас в движении.	опрос
		Совершенство	2	Подача с лицевой линии.	Сдача нормативов
		Совершенство	2	Игра “Берем игру на себя”	Опрос
		Совершенство	2	Передача-перемещение-передача.	Опрос
		Совершенство	2	Высокий пас назад.	Зачет

Учебно-тематический план 3 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
I	Основы знаний	6	4	2
II	Общая физическая подготовка	10	3	7
III	Специальная физическая подготовка	20	3	17
IV	Техническая подготовка	63	9	54
V	Тактическая подготовка	36	8	28
VI	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6
	Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов:		В течение года		
		144	27	117

Содержание программы

I. Основы знаний (6 час)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

II. Общая физическая подготовка (10 час)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка (20 час)

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах.

Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

IV. Техническая подготовка (63 час)

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

V. Тактическая подготовка (36 часов)

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2;

прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Итоговое занятие (1 час)

Техника безопасности во время летних каникул.

Контрольные испытания

Общefизическая подготовка

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

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

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

Техническая подготовки

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество

приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Годовой календарный учебный график 3 года обучения.

№	Месяц	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
	Сентябрь	Изучение нового материала	2	Игра волейбол с заданием	опрос
		Изучение нового материала	2	Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.	опрос
		Совершенствование	2	Прыжковые упражнения.	наблюдение
		Изучение нового материала	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)	наблюдение
		Совершенствование	2	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	наблюдение
		Совершенствование	2	Прыжковые упражнения.	опрос
		Изучение нового материала	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)	опрос
		Совершенствование	2	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Сдача нормативов
	октябрь	Изучение нового материала	2	Контрольные игры и испытания.	Опрос
		Изучение нового материала	2	Атакующий удар после передачи.	Опрос
		Совершенствование	2	Одиночный, коллективный блок.	Зачет
		Изучение нового материала	2	Упражнения со скакалками и мячами.	Наблюдение
		Совершенствование	2	Одиночный, коллективный блок.	Наблюдение
		Совершенствование	2	Контрольные игры и испытания.	Опрос
		Изучение нового материала	2	Атакующий удар после передачи.	Опрос
		Совершенствование	2	Упражнения со скакалками и мячами.	Наблюдение
	ноябрь	Изучение нового	2	Атака после паса назад.	Опрос

		материала			
		Совершенство	2	Атака после паса назад.	Сдача нормативов
		Изучение нового материала	2	Атака в условиях прессинга.	Наблюдение
		Совершенство	2	Подача, пас снизу, передача и атака.	Наблюдение
		Изучение нового материала	2	Подача, пас снизу, передача и атака.	Опрос
		Совершенство	2	Верхняя подача.	Наблюдение
		Совершенство	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	опрос
		Игра	2	Упражнения со скакалками и мячами.	опрос
		Изучение нового материала	2	Нацеленная подача	наблюдение
	Декабрь	Совершенство	2	Передача сверху.	наблюдение
		Изучение нового материала	2	Игра на скидку в пределах линии атаки.	наблюдение
		Совершенство	2	Игра на скидку в пределах линии атаки.	опрос
		Изучение нового материала	2	Подъем мяча в падении	опрос
		Совершенство	2	Подъем мяча в падении	Сдача нормативов
		Совершенство	2	Подъем мяча в падении	Опрос
		Изучение нового материала	2	Игра «На подачах-вся команда».	Опрос
		Совершенство	2	Передача бездресного мяча.	Зачет
	январь	Игра	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Наблюдение
		Изучение нового материала	2	Передача – перемещение- передача.	Наблюдение
		Изучение нового материала	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Опрос
		Совершенство	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Опрос
		Изучение нового материала	2	Прием с кувырком.	Наблюдение
		Совершенство	2	Упражнения для мышц рук и плечевого	Опрос

		ствование		пояса.	
		Совершенство	2	Пас из неудобного положения.	Сдача нормативов
	февраль	Изучение нового материала	2	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.	Наблюдение
		Совершенство	2	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.	Наблюдение
		Изучение нового материала	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Опрос
		Изучение нового материала	2	Подача, пас предплечьями, «связка»	Наблюдение
		Совершенство	2	Игра “Кому принимать подачу?”	опрос
		Изучение нового материала	2	Одиночный, коллективный блок.	опрос
		Совершенство	2	Верхняя подача.	наблюдение
		Совершенство	2	Одиночный, коллективный блок.	наблюдение
	Март	Изучение нового материала	2	Блокирование на выносливость.	наблюдение
		Совершенство	2	Атакующий удар в разных позициях после приема мяча.	опрос
		Изучение нового материала	2	Защита 2-1-3.	опрос
		Совершенство	2	Отражение скидки: левый нападающий атакует.	Сдача нормативов
		Изучение нового материала	2	Отражение скидки: правый нападающий атакует.	Опрос
		Совершенство	2	Отражение атакующих ударов по линии: правый защитник.	Опрос
		Изучение нового материала	2	Верхняя подача.	Зачет
		Совершенство	2	Отражение атакующих ударов по линии: левой защитник.	Наблюдение
	Апрель	Совершенство	2	Пас из неудобного положения.	Наблюдение
		Игра	2	Атака и контратака.	Опрос
		Изучение нового материала	2	Блокирование на выносливость.	Опрос
		Совершенство	2	Атака и контратака.	Наблюдение

		Изучение нового материала	2	Проход связующего и прикрытие сзади справа.	Опрос
		Совершенство	2	Прием подачи и атака.	опрос
		Изучение нового материала	2	Прием подачи и атака.	опрос
		Совершенство	2	Проход связующего и прикрытие сзади справа.	наблюдение
	Май	Совершенство	2	Проход связующего и прикрытие сзади справа.	наблюдение
		Изучение нового материала	2	Прикрыть и отразить.	наблюдение
		Совершенство	2	Связующий атакует вторым касанием.	опрос
		Игра	2	Защита 2-4.	опрос
		Совершенство	2	Защита в шесть игроков.	Сдача нормативов
		Совершенство	2	Прием силовой атаки.	Опрос
		Совершенство	2	Прием силовой атаки.	Опрос
		Совершенство	2	Прикрытие от скидок через площадку.	Зачет

В данном документе
пронумеровано, прошито и скреплено
печатью 1 листа
Директор И.М. Салахова

