



РАССМОТРЕНО
на заседании МО кл. руководителей
протокол от «30» августа 2023 г
№ 1
Руководитель МО
 /И.Ю. Арженкова

УТВЕРЖДЕНО
на Педагогическом совете
МОУ СШ № 134 «Дарование»
протокол от «31» августа 2023 г.
№ 1

ВВЕДЕНО В ДЕЙСТВИЕ
приказом директора
МОУ СШ № 134 «Дарование»
от «01» сентября 2023 г.
№ 250-ОД
Директор МОУ СШ № 134 «Дарование»
 Е.Н. Шведова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Волейбол»

**на 2023-2024 учебный год
7-11 классы**

Учитель-составитель программы:
Коршунова Анна Владимировна, учитель физической культуры

Волгоград, 2023

Кружок спортивных игр: Волейбол

Количество обучаемых в кружке 10-15 человек .

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы,
- пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Место и время проведения занятий:

Занятия кружка спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале 2 раза в неделю, 2 академических часа (по 45мин.)

Методическое обеспечение реализации программы
кружка спортивных игр: «волейбол»

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Раздел 3. X-XI классы.

Часть 1, п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы)

Волейбол (юноши и девушки)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивный кружок. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

2. Тематическое планирование уроков физической культуры по разделу учебной программы: «волейбол» для учащихся 9 -11 класса

3. Тематическое планирование кружка спортивных игр: «волейбол» для учащихся 9-11 класса

Механизм реализации программы кружка спортивных игр «волейбол»:

Деятельность по реализации программы осуществляет преподаватель по физической культуре: Буртовой АА, Общий контроль исполнения программы осуществляет завуч по внеклассной работе Арженкова И.Ю.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы кружка спортигр «волейбол»;
-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивного кружка;
- тематического планирования кружка спортивных игр: «волейбол».

Ожидаемые результаты работы:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Владение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников.
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,
6. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт учащихся от правонарушений
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся.

Программа кружка спортивной игры: «волейбол» Пояснительная записка.

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи кружка заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков.

воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры,
по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной целью занятий, работы в учебно-тренировочной группе является:

- дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в учебно-тренировочной группе решаются задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

- содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

? Цель занятий:

- *формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.*

- *укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;*
- *обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;*
- *теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;*
- *воспитание гармонично развитых активных членов общества, стойких*

защитников

Родины;

- *подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей)*

по волейболу для школьного коллектива физической культуры.

- *формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых*

волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления

на районных соревнованиях,

? Задача занятий:

- *овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;*
- *развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость,*

быстроту

и выносливость.

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю,

дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и

духовные силы,

-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а

иногда и боязнь.

-участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

В кружок принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль.

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

Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:

Для более успешной и квалифицированной работы кружка рекомендуется на основе распределения объёмов компонентов тренировки в годичном цикле составлять распределение объёмов компонентов учебно-тренировочных занятий по недельным циклам для каждой группы отдельно: для групп начальной подготовки – на 72 занятия .

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.
(для мини-волейбола) - 20 штук.
11. Туристическое снаряжение
для походов - на 15 – 20 человек.
12. Рулетка - 2 штуки.
13. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочной группе, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

Методическое обеспечение реализации программы секции «волейбол»:

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
 2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г. Раздел 3. X-XI классы. *Часть 1.* п.1.4.2. Спортивные игры.
- Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции.

Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
5. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.
6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М.,

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю,

дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и

духовные силы,

-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а

иногда и боязнь.

-участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

В кружок принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль.

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

Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:

Для более успешной и квалифицированной работы кружка рекомендуется на основе распределения объёмов компонентов тренировки в годичном цикле составлять распределение объёмов компонентов учебно-тренировочных занятий по недельным циклам для каждой группы отдельно: для групп начальной подготовки – на 72 занятия .

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.
(для мини-волейбола) - 20 штук.
11. Туристическое снаряжение
для походов - на 15 – 20 человек.
12. Рулетка - 2 штуки.
13. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

«Физкультура и спорт», 1982г.

Программа секции «волейбол» адресована: детям – подросткам в возрасте от 14 до 17 лет. Количество обучаемых в кружке — 10-15 человек.

Место и время проведения занятий:

Занятия секции спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале

Тематический план занятий учебно-тренировочной группы

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

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

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

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

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

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

[illegible]

4,3,2.																	
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																	
9.	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подачи б) определение времени для отталкивания при блокировании в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
10	Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
11	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																
12	Контрольные испытания								x	x							
13	Подвижные, учебные и контрольные игры.	x		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x
14	Практика судейства											x	x	x	x	x	x

**План - график
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия														
		1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
		8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2

Теория:

[illegible]

	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.																		
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																			
9.	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач б) определение времени для отталкивания при блокировании в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
					x			x			x			x					x
10	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																		
11	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																		
12	Контрольные испытания									x	x								
13	Подвижные, учебные и контрольные игры.	x		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
14	Практика судейства											x	x	x	x	x	x	x	x

**План - график
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/	Содержание материала	Номер и дата занятия															
		3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 6	4 7	4 8	4 9	5 0

п																		
Теория:																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Практика																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																		
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x			x	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x			x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x			x		
5.	Подача мяча: - верхняя прямая			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6.	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7.	Приём мяча: а) снизу двумя руками;			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) нижняя передача на точность;				x			x			x			x				x
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				x			x			x			x			x	
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и			x			x			x			x			x		

	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.																		
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																			
9.	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач б) определение времени для отталкивания при блокировании в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
					x			x			x			x			x		x
10	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																		
11	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																		
12	Контрольные испытания								x	x									
13	Подвижные, учебные и контрольные игры.	x		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
14	Практика судейства											x	x	x	x	x	x	x	x

**План - график
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/	Содержание материала	Номер и дата занятия															
		3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 6	4 7	4 8	4 9	5 0

	последующим падением и перекатом на бедро и спину.																	
8.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																		
9.	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					x			x			x			x			x
10	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	
11	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	
12	Контрольные испытания								x	x								
13	Подвижные, учебные и контрольные игры.	x		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x
14	Практика судейства										x	x	x	x	x	x	x	x

**План - график
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		5 2	5 3	5 4	5 5	5 6	5 7	5 8	5 9	6 0	6 1	6 2	6 3	6 4	6 5	6 6	6 7	6 8
Теория:																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Практика																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																		
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x			x	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x			x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x			x		
5.	Подача мяча:- верхняя прямая			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6.	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7.	Приём мяча: а) снизу двумя руками;			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) нижняя передача на точность;					x			x			x			x			x
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				x			x			x			x			x	

	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			x			x			x			x			x		
8.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																		
9.	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					x			x			x			x			x
10	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	
11	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	
12	Контрольные испытания									x	x							
13	Подвижные, учебные и контрольные игры.	x		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x
14	Практика судейства											x	x	x	x	x	x	x

