Краснодарский край, г. Армавир

(территориальный, административный округ (город, район, поселок)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – гимназия № 1

(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № 1

от августа\_\_\_\_\_\_\_\_2013 года

 Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /В.В. Гуреева/

 подпись руководителя ОУ

**ПРОГРАММА СЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ**

**ЭТАП: НАЧАЛЬНАЯ - ПОДГОТОВКА**

По ВОЛЕЙБОЛУ

Ступень обучения (класс) 8 – 11 класс (девушки)

Количество часов 240 часов (6 часов в неделю)

Учитель: К.И. КУНИЦЫН

Программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования 2004 г.

1) Комплексной программ физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Авторы: В.И.Лях; А.А.Зданевич. г.Москва «Просвещение» 2008г.

2) Методическое пособие подготовлено доцентом кафедры волейбола и подвижных игр РГУФК, кандидатом педагогических наук А.В. Беляевым. Программ для секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. Авторы: Фенин.К.И; Данилов.В.А. г.Москва «Физкультура и спорт» 2008г.

 (указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

*Программа  работы секции волейбола включает пояснительную записку и учебно-тематические планы работы на каждый год обучения и приложения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы секции; методы диагностики результатов учебно-тренировочного процесса. В приложении находятся  варианты контрольных испытаний-тестов для отдельных возрастных групп занимающихся и список рекомендуемой литературы.*

 *Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.*

 *Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов,  увеличивают силу и эластичность мышц.
Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.  Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.*

 *Программа работы секции волейбола рассчитана на 1 год. Программа предназначена для подростков 13-17 лет, прошедших обучение в группах начальной подготовки.*

 *При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 10 – 15 человек. Продолжительность занятий – 6 часов  в неделю. Форма занятий  - групповая*

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа составлена на основе:

1) Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 кл. **Авторы:** доктор педагогических наук *В.И. Лях*; кандидат педагогических наук *А.А.Зданевич.* г. Москва «Просвещение» 2008 г**.**

2)Программ для секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. Авторы: Фенин.К.И; Данилов.В.А. г.Москва «Физкультура и спорт» 2008г. Нормативных документов Министерства образование РФ и адаптирована  к конкретным условиям функционирования группы.

***Цель*** данной авторизованной программы:

* комплексное овладение учащимися знаниями, умениями и практическими навыками в изучении «пляжного» и «классического» волейбола
* содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели авторизованной программы обеспечивается решением следующих ***основных задач***, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний и умений в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности
* развитие у детей чувства ответственности за своё поведение;
* бережное отношении к своему здоровью и здоровью окружающих;

***Отличительной особенностью*** данной программы от комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 кл. В.И. Ляха; А.А.Зданевича, является более углублённое изучение спортивной игры, а так же включение в неё элементов «пляжного» волейбола.

 Программа предназначена для учителей физической культуры и тренеров – преподавателей, организующих и проводящих занятия по волейболу в рамках школьных секционных занятий..

 Программа разработана на основе директивных нормативных документов, регламентирующих работу учебных заведений в соответствии с законами Российской Федерации «Об образовании» и «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Типовым положением об образовательном учреждении, инструкциями Федерального агентства Российской Федерации по физической культуре и спорту, а также нормативно-правовыми документами, утвержденными администрацией и законодательным собранием Краснодарского края.

 При разработке программы использовались инструктивные материалы по волейболу для школьных спортивных секций, учебные и научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, многолетний опыт работы соавторов программы, учитывались тенденции развития волейбола.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы | Количество часов |
| 1. | Теоретические знания  | 20 ч |
| 2. | Общефизическая подготовка | 40 ч. |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 40 ч. |
| 4. | Техническая подготовка | 40 ч. |
| 5. | Тактическая подготовка | 40 ч |
| 6. | Интегральная (игровая) подготовка | 60 ч. |
| 7. | Итого | 240 ч. |

**2.** **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

*Изучение и совершенствование в различных сочетаниях техники:*

1. Основных перемещений, поворотов, остановок и стоек;
2. Верхней и нижней передачи мяча на месте, в движении, а также в без опорном положении;
3. Нижней и верхней прямой (боковой) подачи, подачи в прыжке, силовой и планирующей;
4. Нападающего удара - прямого и бокового, с укороченного разбега и с переводом вправо (влево);
5. Блокирования - индивидуального и группового;
6. Приёма мяча с подачи одной и двумя руками на месте, с падением и перекатом на бедро и спину;
7. Тактических действий в нападении и защите – индивидуальных, групповых и командных;
8. Двусторонних игр – полными и неполными составами, с индивидуальными заданиями по технике и тактике;
9. Простейших комбинаций при выполнении нападающего удара.

*Теоретические знания*:

1. Правила соревнований в «пляжном» и классическом волейболе;
2. Терминология игры;
3. Судейская жестикуляция;
4. Тенденции развития современного волейбола;
5. Разрядные нормативы и требования;
6. Правила личной гигиены волейболиста;
7. Меры по профилактике травматизма во время тренировочного и соревновательного процесса,
8. Первая доврачебная помощь при травмах,
9. Психологический настрой и способы его регулирования

**Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на  достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические  методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.
Спортивные методы включают: метод  непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод  максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по   отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.  Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя  физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные  - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Диагностика результативности образовательного процесса**
В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год  (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического  развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в  количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической,  теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных  играх.  Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.  Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами,  как обучающиеся применяют их в игре.

**Краткое содержание изучаемого курса второго года обучения**
1. Физическая культура и спорт в России.
Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.
 2.История  развития волейбола.
Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.
3.Влияние физических упражнений на организм человека
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма
 4. Гигиена волейболиста
Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).
5. Техническая подготовка.
Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:
- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.
6.  Тактическая подготовка
Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:
- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:
- перемещения,
- прием нападающего удара
  прием подачи,
  передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.
Тактика нападения и тактика защиты:
- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.
7.  Правила игры в волейбол
Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.
8. Общая физическая подготовка.
Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со    сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения
Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.
Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
Гимнастические  упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.
Спортивные игры: баскетбол, футбол
Подвижные игры и эстафеты
 9. Специальная физическая подготовка.
- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых   действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.
 10. Контрольные испытания.
- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке
11. Контрольные игры и судейская практика.  Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.
12. Соревнования.  Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

**Краткое содержание изучаемого курса третьего года обучения**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.
 2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.
3.Влияние физических упражнений на организм человека.  Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания
 4. Гигиена волейболиста.   Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).
5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:
- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.
6.  Тактическая подготовка.   Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:
- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:
- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:
- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол
Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.
8. Общая физическая подготовка.  Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со    сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения
Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.
Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
Гимнастические  упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.
Спортивные игры: баскетбол, футбол
Подвижные игры и эстафеты
9. Специальная физическая подготовка.
- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых    действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.
10. Контрольные испытания.
- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке
11. Контрольные игры и судейская практика.  Соревнования между группами.  Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.
12. Соревнования.   Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

**3. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. « Учебник по физической культуре 10-11 класс». Лях. В.И., Зданевич.А.А «Просвещение» г. Москва 2007г.
2. «Волейбол». Клещёв.Ю.И. «Физкультура и спорт» г.Москва 2005г.
3. «Пляжный волейбол». Костюков.В.В. «Физкультура и спорт» г.Москва 2007г.
4. «Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов». Матвеев.Л.Н. . «Физкультура и спорт» г.Москва 2004г.
5. «Пляжный волейбол». С.Хёмберг; А.Папагеоргиу. «Терра Спорт» г.Москва 2004г.
6. «Упражнения для волейболистов» А.П. Якушев; А.В.Ивойлов. «Физкультура и спорт» г.Москва 2003г.
7. «Тактическая подготовка волейболистов». Ю.Фураев. . «Физкультура и спорт» г.Москва 2005г.
8. «Волейбол. Методическое пособие обучению игре». Ю.Д.Железняк; В.А.Кунянский; А.В.Чачин. . «Терра Спорт» г.Москва 2005г.
9. «Волейбол» А.Б. Донченко. «Вече» г.Москва 2005г.

**СОГЛАСОВАННО**  **СОГЛАСОВАННО**

Протокол заседания Заместитель директора по УВР

методического объединения Пыханова.Н.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

учителей ОБЖ и физической культуры

 «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013

 г. АРМАВИР

 (территориальный, административный округ (город, район, поселок)

 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – гимназия № 1

 (наименование образовательного учреждения)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ**

**ЭТАП: НАЧАЛЬНАЯ - ПОДГОТОВКА**

по ВОЛЕЙБОЛУ (девушки)

(указать предмет, курс, модуль)

Класс 8 - 11 классы

Учитель: К.И Куницын

Количество часов: всего 240 часов; в неделю 6 часов (3 учебно – тренировочных занятия по 2 часа)

**Планирование составлено на основе:** Федерального компонента государственного стандарта общего образования 2004 г.

1) Комплексной программ физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Авторы: В.И.Лях; А.А.Зданевич. г.Москва «Просвещение» 2008г.

2) Программ для секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. Авторы: Фенин.К.И; Данилов.В.А. г.Москва «Физкультура и спорт» 2008г.

 (указать ФИО учителя, реквизиты утверждения рабочей программы с датой)

**План - график**

**прохождения учебного материала по волейболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание материала** | **Номер занятия** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **Теория:** |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Практика** |
| 2. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.** |
| 3. | ***Перемещения и стойки:*** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | ***Передача мяча сверху двумя руками***:а) из глубины площадки для нападающего удара; |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). |  |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 5. | ***Подача мяча:***- верхняя прямая |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 6. | ***Нападающие удары.*** Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 7. | ***Приём мяча:*** а) снизу двумя руками; |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| б) нижняя передача на точность; |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 8. | ***Блокирование.*** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.** |
| 9. | ***Индивидуальные действия.***а) выбор места при приёме нижней и верхней подач |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| ***б)*** определение времени для отталкивания при блокировании |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
|  | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| 10. | ***Групповые действие.*** Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | ***Командные действия.*** Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | ***Контрольные испытания*** |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | ***Подвижные, учебные и*** ***контрольные игры.*** | х |  | х |  | х |  | х |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 14. | ***Практика судейства*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х |

**План - график**

**прохождения учебного материала по волейболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание материала** | **Номер занятия** |
| **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** |
| **Теория:** |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Практика** |
| 2. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.** |
| 3. | ***Перемещения и стойки:*** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | ***Передача мяча сверху двумя руками***:а) из глубины площадки для нападающего удара; |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). |  |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 5. | ***Подача мяча:***- верхняя прямая |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 6. | ***Нападающие удары.*** Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 7. | ***Приём мяча:*** а) снизу двумя руками; |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| б) нижняя передача на точность; |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 8. | ***Блокирование.*** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.** |
| 9. | ***Индивидуальные действия.***а) выбор места при приёме нижней и верхней подач |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| ***б)*** определение времени для отталкивания при блокировании |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
|  | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| 10. | ***Групповые действие.*** 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*** |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | ***Подвижные, учебные и*** ***контрольные игры.*** | х |  | х |  | х |  | х |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 14. | ***Практика судейства*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х |

**План - график**

**прохождения учебного материала по волейболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание материала** | **Номер занятия** |
| **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** | **49** | **50** | **51** |
| **Теория:** |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Практика** |
| 2. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.** |
| 3. | ***Перемещения и стойки:*** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | ***Передача мяча сверху двумя руками***:а) из глубины площадки для нападающего удара; |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). |  |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 5. | ***Подача мяча:***- верхняя прямая |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 6. | ***Нападающие удары.*** Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 7. | ***Приём мяча:*** а) снизу двумя руками; |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| б) нижняя передача на точность; |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 8. | ***Блокирование.*** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.** |
| 9. | ***Индивидуальные действия.***а) выбор места при приёме нижней и верхней подач |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| ***б)*** определение времени для отталкивания при блокировании |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
|  | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| 10. | ***Групповые действие.*** 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*** |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | ***Подвижные, учебные и*** ***контрольные игры.*** | х |  | х |  | х |  | х |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 14. | ***Практика судейства*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х |

**План - график**

**прохождения учебного материала по волейболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание материала** | **Номер занятия** |
| **52** | **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** | **61** | **62** | **63** | **64** | **65** | **66** | **67** | **68** |
| **Теория:** |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Практика** |
| 2. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.** |
| 3. | ***Перемещения и стойки:*** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | ***Передача мяча сверху двумя руками***:а) из глубины площадки для нападающего удара; |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). |  |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 5. | ***Подача мяча:***- верхняя прямая |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 6. | ***Нападающие удары.*** Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 7. | ***Приём мяча:*** а) снизу двумя руками; |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| б) нижняя передача на точность; |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 8. | ***Блокирование.*** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.** |
| 9. | ***Индивидуальные действия.***а) выбор места при приёме нижней и верхней подач |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| ***б)*** определение времени для отталкивания при блокировании |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
|  | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| 10. | ***Групповые действие.*** 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*** |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | ***Подвижные, учебные и*** ***контрольные игры.*** | х |  | х |  | х |  | х |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 14. | ***Практика судейства*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х |

**План - график**

**прохождения учебного материала по волейболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание материала** | **Номер занятия** |
| **69** | **70** | **71** | **72** | **73** | **74** | **75** | **76** | **77** | **78** | **79** | **80** | **81** | **82** | **83** | **84** | **85** |
| **Теория:** |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Практика** |
| 2. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.** |
| 3. | ***Перемещения и стойки:*** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | ***Передача мяча сверху двумя руками***:а) из глубины площадки для нападающего удара; |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). |  |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 5. | ***Подача мяча:***- верхняя прямая |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 6. | ***Нападающие удары.*** Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 7. | ***Приём мяча:*** а) снизу двумя руками; |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| б) нижняя передача на точность; |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 8. | ***Блокирование.*** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.** |
| 9. | ***Индивидуальные действия.***а) выбор места при приёме нижней и верхней подач |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| ***б)*** определение времени для отталкивания при блокировании |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
|  | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| 10. | ***Групповые действие.*** 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*** |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | ***Подвижные, учебные и*** ***контрольные игры.*** | х |  | х |  | х |  | х |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 14. | ***Практика судейства*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х |

**План**

**прохождения учебного материала по волейболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание материала** | **Номер занятия** |
| **86** | **87** | **88** | **89** | **90** | **91** | **92** | **93** | **94** | **95** | **96** | **97** | **98** | **99** | **100** |
| **Теория:** |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Практика** |
| 3. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.** |
| 4. | ***Перемещения и стойки:*** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 5. | ***Передача мяча сверху двумя руками***:а) из глубины площадки для нападающего удара; | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |
| б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |
| в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |
| 6. | ***Подача мяча:***- верхняя прямая | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |
| 7. | ***Нападающие удары.*** Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 8. | ***Приём мяча:*** а) снизу двумя руками; |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| б) нижняя передача на точность; | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |
| 9. | ***Блокирование.*** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.** |
| 10. | ***Индивидуальные действия.***а) выбор места при приёме нижней и верхней подач | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |
| ***б)*** определение времени для отталкивания при блокировании |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |
| в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |
| 11. | ***Групповые действие.*** Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | ***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. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | ***Контрольные испытания*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | ***Подвижные, учебные и*** ***контрольные игры.*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. | ***Практика судейства*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**План**

**прохождения учебного материала по волейболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание материала** | **Номер занятия** |
| **101** | **102** | **103** | **104** | **105** | **106** | **107** | **108** | **109** | **110** |
| **Теория:** |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практика** |
| 3. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.** |
| 4. | ***Перемещения и стойки:*** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | ***Передача мяча сверху двумя руками***:а) из глубины площадки для нападающего удара; | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | ***Подача мяча:***- верхняя прямая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | ***Нападающие удары.*** Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | ***Приём мяча:*** а) снизу двумя руками; | х  | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| б) нижняя передача на точность; | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | ***Блокирование.*** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |
| **Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.** |
| 12. | ***Индивидуальные действия.***а) выбор места при приёме нижней и верхней подач | х |  | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | ***б)*** определение времени для отталкивания при блокировании |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| 15. | ***Групповые действие.*** Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
|  | ***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. | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
|  | ***Контрольные испытания*** |  | х | х |  | х | х | х | х |  |  |
|  | ***Подвижные, учебные и*** ***контрольные игры.*** |  | х |  | х | х |  |  |  |  |  |
|  | ***Практика судейства*** | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |

**План**

**прохождения учебного материала по волейболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание материала** | **Номер и дата занятия** |
| **111** | **112** | **113** | **114** | **115** | **116** | **117** | **118** | **119** | **120** |
| **Теория:** |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практика** |
| 3. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.** |
| 4. | ***Перемещения и стойки:*** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | ***Передача мяча сверху двумя руками***:а) из глубины площадки для нападающего удара; | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | ***Подача мяча:***- верхняя прямая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | ***Нападающие удары.*** Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | ***Приём мяча:*** а) снизу двумя руками; | х  | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| б) нижняя передача на точность; | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | ***Блокирование.*** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |
| **Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.** |
| 12. | ***Индивидуальные действия.***а) выбор места при приёме нижней и верхней подач | х |  | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | ***б)*** определение времени для отталкивания при блокировании |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| 15. | ***Групповые действие.*** Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
|  | ***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. | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
|  | ***Контрольные испытания*** |  | х | х |  | х | х | х | х |  |  |
|  | ***Подвижные, учебные и*** ***контрольные игры.*** |  | х |  | х | х |  |  |  |  |  |
|  | ***Практика судейства*** | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |

***Тема одного занятия изучается, совершенствуется и закрепляется на 2 –ух У.Т.З.***

СОГЛАСОВАННО СОГЛАСОВАННО

Протокол заседания Заместитель директора по УВР

методического объединения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

учителей ОБЖ и физической культуры Пыханова.Н.А.

 «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г.

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г.