**Пояснительная записка**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, уча­щиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисципли­нируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеуст­ремленность, способствуют поддержке при изучении общеобра­зовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смо­гут участвовать в соревнованиях по волейболу различного мас­штаба.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходи­мых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;

-содействие правильному физическому развитию;

-приобретение необходимых теоретических знаний;

-овладение основными приемами техники и тактики игры;

-воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплини­рованности, коллективизма, чувства дружбы;

- привитие ученикам организаторских навыков;

-повышение специальной, физической, тактической под­готовки школьников по волейболу;

-подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Содержание программы

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

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

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

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

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Методы и формы обучения

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, обще­физической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных заня­тий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судей­ству, где подробно разбирается содержание правил игры, игро­вые ситуации, жесты судей.

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

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

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

Практические методы:

-метод упражнений;

- игровой;

-соревновательный;

-круговой тренировки.

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

-в целом;

-по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий в школе должен быть: спортивный зал

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

Сетка волейбольная - 2 шт.

Стойки волейбольные - 2 шт.

Гимнастические стенки - 6-8 шт.

Гимнастические скамейки - 3-4 ш т .

Гимнастические маты - 3 шт.

Скакалки - 30 шт.

Мячи набивные (масса 1 кг) – 25 шт.

Мячи волейбольные (для мини-волейбола) – 30 шт.

Рулетка - 2 штуки.

Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

**Учебно-тематический план**

Группа 1-го года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Количество  часов |
| 1 | Теория | 14 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 40 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 20 |
| 4 | ОФП | 40 |
| 5 | Соревнования | 10 |

Группа 2-го года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Количество  часов |
| 1 | Теория | 14 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 40 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 20 |
| 4 | ОФП | 40 |
| 5 | Соревнования | 10 |

Группа 3-го года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Количество  часов |
| 1 | Теория | 14 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 40 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 20 |
| 4 | ОФП | 40 |
| 5 | Соревнования | 10 |

Тематика занятий:

Теория (14 часов). История возникновения волейбола. Разви­тие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

**Техническая подготовка** ( 40часов)

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

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

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

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

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

**Тактическая подготовка** ( 20часов).

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.

**Общефизическая подготовка (40 часов).**

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

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

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

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

Соревнования (10 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.

***Группа второго года обучения***

Теория (14часов). Понятие об обучении и тренировке в во­лейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно­-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревно­ваний. Понятие о методике судейства.

**Техническая подготовка (40 часов).**

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, наброшенному 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 подачц 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 действие. 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.

***Тактическая подготовка (20часов).***

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.

**Общефизическая подготовка** (40 часов).

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, подскоку 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 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 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», «Катающаяся мишень».

*Специальная физическая подготовка.*

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 10 м (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 при седа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные 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. На прыгивание 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. Мно­гократные 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 подач 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 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 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).

Соревнования (10часов). Принять участие в одних соревно­ваниях. Контрольные игры и соревнования. Организация и про­ведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

***Группа третьего года обучения***

Теория ( 14часов). 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. Важ­ность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

Техническая подготовка ( 40часов).

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 мячей: 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.

Тактическая подготовка (20часов).

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор мес­та: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верх­ней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия. Прием мяча от подач и первая переда­ча в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спи­ной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема мяча, послан­ного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападаю­щего и обманного ударов.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Общефизическая подготовка ( 40часов).

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 х 20-30 м, 3 х 30^0 м, 4 х 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».

Специальная физическая подготовка.

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 *штангой -* масса штанги уста­навливается в процентном отношении от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения: приседание - до 80 %, выпры­гивание - 20-30 %, выпрыгивание из приседа - 20 %. 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.

Соревнования ( 10часов).

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.

**Дополнительные обобщающие материалы**

Литература для учителя:

Баландин, Г.А. Урок физической культуры в современной школе/ Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2002. Ковалъко, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. - М.: Советский спорт, 1960.

Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пау­эр. -М. : ФиС, 1975.

Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузне­цов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся:

Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литви­нов, Г. И. Погадаев. - М.:

Просвещение, 1999.

Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. - М. : Про­свещение, 1998.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получат необ­ходимый минимум знаний для физического самосовершенство­вания, знание правил игры, навыки простейшего судейства. На­учатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникатив­ные способности, то есть умение играть в команде.

**Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств:

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6 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 собо^ Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

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 подач.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^ и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 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.

**Рабочий план секции волейбола**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **занятия** | **Кол-во**  **часов** | | **Даты** | | **Тип**  **занятия** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности**  **обучающихся** | **Вид**  **Контроля** |
| по план | по факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Теория | Правила |  | | 03.09 |  | Изучение  нового  материала | Размеры площадки. Основные ошибки.  Техника безопасности. | Знать правила соревнований | Текущий |
| 2 | Техничес-кая подготовка | Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. |  | | 08.09 |  | Изучение  нового  материала | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |
| 10.09 |  | Совершенствования | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |
| 15.09 |  | Совершенствования | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |
| 17.09 |  | Совершенствования | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |
| 22.09 |  | Изучение нового материла | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра мини-волейбол. | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |
| 24.09 |  | Совершенствовнаие | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра м-в | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |
| 29.09 |  | Совершенствовнаие | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра мини-волейбол. | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |
| 01.10 |  | Совершенствовнаие | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра мини-волейбол. | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |
| 06.10 |  | Совершенствование | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра мини-волейбол. | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |
| 08.10 |  | Изучение нового материла | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6-м. Эстафеты. Игра мини-волейбол. | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |
| 13.10 |  | Совершенствование | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6-м. Эстафеты. Игра мини-волейбол. | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |
| 15.10  20.10 |  | Совершенствование | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6-м. Эстафеты. Игра мини-волейбол. | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |
| Совершенствование | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6-м. Эстафеты. Игра мини-волейбол. | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |
| 3 | Теория | Пра­вила |  | | 22.10 |  | Изуче­ние  нового  мате­риала | Жесты судей | Знать жесты судей | Текущий |
| 4 | ОФП | Разви­тие  двига­тель  ных  качеств |  | | 27.10 |  | Изуче­ние  нового  мате­риала | Многоскоки, прыжки, чел­ночный бег, бег 30 м. Под­вижные игры | Уметь выпол­нять прыжко­вые упражне­ния | Текущий |
| 29.10 |  | Совершенствования | Многоскоки, прыжки, чел­ночный бег, бег 30 м. Под­вижные игры | Уметь выпол­нять прыжко­вые упражне­ния | Текущий |
| 10.11 |  | Совершенвования | Многоскоки, прыжки, чел­ночный бег, бег 30 м. Под­вижные игры | Уметь выпол­нять прыжко­вые упражне­ния | Текущий |
| 12.11 |  | Совершенствования | Многоскоки, прыжки, чел­ночный бег, бег 30 м. Под­вижные игры | Уметь выпол­нять прыжко­вые упражне­ния | Текущий |
| 5 | Техниче­ская под­готовка | Техни­ка при­ема и передач мяча; Напа­даю­щий удар |  | | 17.11 |  | Изучение  нового  мате­риала | Стойки и перемещение иг­рока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | Текущий |
| 19.11 |  | Совершенствование | Стойки перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжках в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | Текущий |
| 24.11 |  | Совершенствование | Стойки перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжках в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | Текущий |
| 26.11 |  | Совершенствование | Стойки перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжках в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя  прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | Текущий |
| 01.12 |  | Изучение  нового  мате­риала | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах  Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | Текущий |
| 03.12 |  | Совершенствование | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах  Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | Текущий |
| 08.12 |  | Совершенствование | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах  Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | Текущий |
| 10.12 |  | Совершенствование | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах  Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | Текущий |
| 15.12 |  | Изучение  нового  мате­риала | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах  Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | Текущий |
| 17.12 |  | Совершенс  твование | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах  Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | Текущий |
| 22.12 |  | Совершенствование | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах  Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | Текущий |
| 24.12 |  | Совершенствование | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах  Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | Текущий |
| 6 | ОФП | Разви­тие  двига­тель­ных  качеств | |  | 12.01 |  | Изуче­ние  нового  мате­риала | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с на­бивными мячами | Уметь выпол­нять упражне­ния | Текущий |
| 14.01 |  | Совершенствование | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с на­бивными мячами | Уметь выпол­нять упражне­ния | Текущий |
| 19.01 |  | Совершенствование | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с на­бивными мячами | Уметь выпол­нять упражне­ния | Текущий |
| 21.01  26.01 |  | Изуче­ние  нового  мате­риала | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками. | Уметь выпол­нять упражне­ния | Текущий |
| Совершенствование | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками. | Уметь выпол­нять упражне­ния | Текущий |
| Совершенствование | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками. | Уметь выпол­нять упражне­ния | Текущий |
| 7 | Тактиче­ская под­готовка | Уметь  выпол­нять  такти­ческие  дейст­вия | |  | 28.01 |  | Изуче­ние  но­вого  мате­риала | Действия в защите и напа­дении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней по­дачи; выбор места для вто­рой передачи и в зоне 3 | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
| 02.02 |  | Совершенствование | Действия в защите и напа­дении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней по­дачи; выбор места для вто­рой передачи и в зоне 3 | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
| 04.02 |  | Совершенствование | Действия в защите и напа­дении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней по­дачи; выбор места для вто­рой передачи и в зоне 3 | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
| 09.02 |  | Совершенствование | Действия в защите и напа­дении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней по­дачи; выбор места для вто­рой передачи и в зоне 3 | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
| 11.02 |  | Совершенствование | Действия в защите и напа­дении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней по­дачи; выбор места для вто­рой передачи и в зоне 3 | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
| 16.02  18.02 |  | Изуче­ние  но­вого  мате­риала | Действия в защите и напа­дении. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком 3 (при первой передаче) | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
| Совершенствование | Действия в защите и напа­дении. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком 3 (при первой передаче) | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
| 23.02 |  | Совершенствование | Действия в защите и напа­дении. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком 3 (при первой передаче) | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
| 25.02 |  | Совершенствование | Действия в защите и напа­дении. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком 3 (при первой передаче) | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
| 02.03 |  | Совершенствование | Действия в защите и напа­дении. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком 3 (при первой передаче) | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
| 04.03 |  | Совершенствование | Действия в защите и напа­дении. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком 3 (при первой передаче) | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
| 8 | Соревно­вания | Матче­вые  встречи | |  | 09.03 |  | Игра | Выполнять технико-такти­ческие действия  в игре | Уметь выпол­нять технико­-тактические действия в игре | Текущий |
| 11.03 |  | Игра | Выполнять технико-такти­ческие действия  в игре | Уметь выпол­нять технико­-тактические действия в игре | Текущий |
| 9 | Техниче­ская под­готовка | Техни­ка при­ема и передач мяча. Напа­даю­щий удар | |  | 16.03 |  | Изуче­ние но­вого мате­риала | Стойки и перемещение иг­рока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Напа­дающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отра­женного сеткой. Учебная игра | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | Текущий |
| 18.03  23.03 |  | Совершенствование | Стойки и перемещение иг­рока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Напа­дающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отра­женного сеткой. Учебная игра | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | Текущий |
| 25.03 |  | Совершенствование | Стойки и перемещение иг­рока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Напа­дающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отра­женного сеткой. Учебная игра | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | Текущий |
| 30.03 |  | Изуче­ние но­вого мате­риала | Стойки и перемещение иг­рока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отра­женного сеткой. Учебная игра | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | Текущий |
| 01.04 |  | Совершенствование | Стойки и перемещение иг­рока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отра­женного сеткой. Учебная игра | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | Текущий |
| 06.04 |  | Совершенствование | Стойки и перемещение иг­рока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отра­женного сеткой. Учебная игра | Уметь выпол­нять техниче­ские элементы | Текущий |
| 10 | Тактиче­ская под­готовка | Уметь  выпол­нять  такти­ческие  дейст­вия | |  | 08.04 |  | Изуче­ние  нового  мате­риала | Действия в защите и напа­дении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодейст­вия игроков зон 6 с игроком зоны 3 | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
| 13.04  15.04 |  | Совершенствование | Действия в защите и напа­дении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодейст­вия игроков зон 6 с игроком зоны 3 | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
| Совершенствование | Действия в защите и напа­дении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодейст­вия игроков зон 6 с игроком зоны 3 | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
| 20.04 |  | Изуче­ние  нового  мате­риала | Действия в защите и напа­дении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодейст­вия игроков зон 5 с игроком зоны 3 | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
| 22.04 |  | Совершенствование | Действия в защите и напа­дении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодейст­вия игроков зон 5 с игроком зоны 3 | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
| 27.04 |  | Совершенствование | Действия в защите и напа­дении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодейст­вия игроков зон 5 с игроком зоны 3 | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
|  |
| 29.04 | Изуче­ние  нового  мате­риала | Действия в защите и напа­дении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодейст­вия игроков зон 1 с игроком зоны 3 | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
| 04.05 |  | Совершенствование | Действия в защите и напа­дении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодейст­вия игроков зон 1 с игроком зоны 3 | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
|  |
| 06.05 | Совершенствование | Действия в защите и напа­дении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодейст­вия игроков зон 1 с игроком зоны 3 | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
| 11.05 |  | Совершенствование | Действия в защите и напа­дении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодейст­вия игроков зон 1 с игроком зоны 3 | Уметь действо­вать в защите и нападении | Текущий |
| 11 | Соревно­вания | Матче­вые  встречи | |  | 13.05 |  | Игра | Выполнять технико-тактические действия в игре | Уметь выпол­нять технико­-тактические действия в игре | Текущий |
| 18.05 |  | Игра | Выполнять технико-тактические действия в игре | Уметь выпол­нять технико­-тактические действия в игре | Текущий |
| 20.05 |  | Игра | Выполнять технико-тактические действия в игре | Уметь выпол­нять технико­-тактические действия в игре | Текущий |
| 12 | Теория | Пра­вила | |  | 24.05 |  | Изуче­ние  нового  мате­риала | Основные ошибки. Теория судейства | Знать правила соревнований | Текущий |