**Дополнительная образовательная** **программа**

**спортивной** **секции**

**«****ВОЛЕЙБОЛ »**

**(9 – 11 классы)**

**Возраст детей: 15-17 лет**

**Вид** **программы  по сроку реализации: развивающая (3года)**

**Направление** **программы : физкультурно-спортивное**

**Ф.И.О., должность автора: Иванов Михаил Александрович, учитель физической культуры**

**Год разработки: 2012**

***Пояснительная записка***

 Рабочая   программа   спортивной   секции  « Волейбол » составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной  программе  физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2006.).

Данная  программа  является физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на3 года, т.е. является развивающей. Она ориентирована на учащихся 9-11классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

***Цель:***

- обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся;

- гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;
- подготовка  спортивных  резервов в  волейболе , достижение обучающимися высоких  спортивных  результатов.

***Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:***

1. Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
2. Развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
3. Способствовать укреплению здоровья;
4. Развивать двигательные способности;
5. Создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.

***Методическое обеспечение реализации программы***

секции спортивных игр: «волейбол»:

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Раздел 3. Х-Х1 классы.

Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы)

Волейбол (юноши и девушки)

Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2006г).

**Волейбол** –  спортивная  командная игра, где каждый игрок действует с учетом действия своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

* подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
* действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе  спортивной  борьбы;
* постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Реализация данной  программы  предполагает:

- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;

- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;

- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий  по   волейболу ;

- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Данная  программа  рассчитана на 68 часов.

***Ожидаемые результаты работы:***

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;

- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);

- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;

- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;

- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;

- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,

 таблицу учёта результатов;

- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;

***Содержание программы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **урока** | **Разделы** | **Элементы содержание** | **Кол-во****часов** |
| 1 | *Обучение технике подачи мяча (16ч)* | Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.  | 2 |
| 2 | Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.  | 2 |
| 3 | Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.  | 2 |
| 4-5 | Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. | 4 |
| 6-7 | Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.  | 4 |
| 8 | Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.  | 2 |
| 9 | *Техника нападения (6ч)*  | Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.  | 2 |
| 10-11 | Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.  | 4 |
| 12-16 | *Техника защиты (10ч)* | Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.  | 10 |
| 17-20 | *Тактика защиты (8ч)* | Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с б/б мячами (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.  | 8 |
| 21-31 | *Тактика нападения (22ч)*  | Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Групповые действия в нападении через игрока задней линии. | 22 |
| 32-34 | *Игра по правилам с заданием. (6ч)*  | Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Специальные упражнения через сетку (в паре). | 6 |
| **Итого** |  | **68** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Раздел** |  | **Тема** | **Содержание занятия** | **Теор.** | **Практ.** | **Дата** |
| **Прим** | **Факт** |
| **1** | ***Обучение технике подачи мяча (16ч)*** | **1** | Нижняя прямая подача.  | Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.  | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **2** | **2** | Нижняя боковая подача.  | Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.  | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **3** | **3** | Верхняя прямая подача  | Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.  | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **4-5** | **4-5** | Подача с вращением мяча.  | Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. | 0,20,2 | 1,31,3 |  |  |
| **6-7** | **6-7** | Подача в прыжке.  | Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.  | 0,20,2 | 1,31,3 |  |  |
| **8** | **8** | Верхняя передача мяча  | Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.  | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **9** | ***Техника нападения (6ч)*** | **9** | Передача в прыжке  | Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.  | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **10- 11** | **10-11** | Нападающий удар.  | Упр. для напрыгивания. Специальные упр.я у стены в опорном положении. Специальные упр. на подкидном мостике. Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.  | 0,20,2 | 1,31,3 |  |  |
| **12** | ***Техника защиты 10ч)*** | **1** | Приемы мяча.  | Упр. для перемещения игроков. Имитационные упр. с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Специальные упр. в парах, тройках без сетки. Специальные упр. в парах через сетку. Учебная игра.  | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **13- 14** | **2-3** | Прием мяча с падением.  | Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения.  | 0,20,2 | 1,31,3 |  |  |
| **15- 16** | **4-5** | Блокирование (подвиж. и неподвиж.)  | Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с баскетбольными мячами.(в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.  | 0,20,2 | 1,31,3 |  |  |
| **17** | ***Тактика защиты (8 ч)*** | **1** | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.  | Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.  | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **18** | **2** | Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.  | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.  | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **19** | **3** | Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.  | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра  | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **20** | **4** | Индивидуальные тактические действия при приеме подач.  | Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.  | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **21** | ***Тактика нападения (22 ч)*** | **1** | Индивидуальные и групповые действия нападения.  | Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.  | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **22** | **2** | Индивид. тактические действия.  | Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.  | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **23-24** | **3-4** | Индивидуальные и групповые действия.  | Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.  | 0,20,2 | 1,31,3 |  |  |
| **25-26** | **5-6** | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.  | Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.  | 0,20,2 | 1,31,3 |  |  |
| **27** | **7** | Тактика нападающего удара.  | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.  | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **28** | **8** | Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.  | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.  | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **29-30** | **9-10** | Отвлекающие действия при нападающем ударе.  | Упр. для развития гибкости. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы (гантели, эспандер). Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.  | 0,20,2 | 1,31,3 |  |  |
| **31** | **11** | Взаимодействия нападающего и пасующего | Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.  | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **32** | ***Игра по правилам с заданием*** ***(6 ч)*** | **1** | Групповые действия в нападении через игрока передней линии.  | Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **33-34** | **2-3** | Командные действия в защите  | Учебная игра с заданием.  | 0,20,2 | 1,31,3 |  |  |

***Контрольные испытания.***

 **Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.**

Физическое развитие и физическая подготовленность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | девочки | мальчики |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12345 | Бег 30 м с высокого старта (с)Бег 30 м (6х5) (с)Прыжок в длину с места (см)Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:сидя (м)  в прыжке с места (м) | 5,011,9150355,07,5 | 4,911,2170456,09,5 |

Техническая подготовленность

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | Количественный показатель |
| 1 | 2 | 3 |
| 12345 | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4Подача верхняя прямая в пределы площадиПриём мяча с подачи и первая передача в зону 3Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизуНападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах | 43383 |

**УМК:**

1. «Физическая культура в школе» - Москва, 2010
2. «Физкультура и спорт» - Москва, 2010

***Приложение***

***Нижняя прямая подача***(см. рис. 1) выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.



Рисунок 1 – Нижняя прямая передача

***Верхняя прямая подача.***В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть смещать кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать (рис. 2).



Рисунок 2 – Верхняя прямая передача

В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5 – 2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки.

Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара.

***Упражнения***

Освоения подбора мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60 – 80 см и дать упасть на пол (15 – 20 раз).

Освоение ударного движения. Прямой игрок сбивает мяч с ладони, выпрямленной на уровне пояса левой руки – для нижней прямой подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед – вверх левой руки, - для верней прямой подачи.

Игрок принимает стойку готовности в 6 м от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой перебить через сетку.

Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадке.

Подачи в правую, левую половины площадки.

Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.

Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

**Примерные упражнения для технической подготовки волейболистов**

**Передвижения.**

1. Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры

2. Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.

3. Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.

4. Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.

5. Расположение то же, что в упражнении 5. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу одной рукой, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные подвижные игры.

«Падающая палка».

Занимающиеся строятся в круг диаметром 6 – 7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга – водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, – заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч». **Подачи 1.** Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в. 5 – 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки. 2. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом. 3. Подачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

 **Передача мяча** На рисунке 3а показаны основные положения при выполнении передачи. Надо успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры. При передаче, стоя спиной к цели, встреча рук с мячом происходит над лицом. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в

грудной и поясничной части

 

Рисунок 3

 Передача мяча Передача в прыжке выполняется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук. Прыжок выполняется толчком двух ног с места или после одного-двух шагов. Передачей в прыжке мяч направляется через сетку.

Отбивание мяча кулаком к сетке.

В игре, особенно у новичков, мяч иногда опускается у самой сетки. Здесь поможет отбивание кулаком в прыжке. Лучше расположиться боком к сетке (правым при отбивании правой рукой), иногда и спиной. Здесь важно рассчитать прыжок, чтобы встретить мяч над сеткой.

**Секция спортивных игр: «волейбол»**

**Программа секции «волейбол» адресована:** детям – подросткам, обучающимся в 8-11ом классе МОУ «Большетарховская ОСШ», проживающих в с. Большетархово, Нижневартовского района, ХМАО-Югра.

**Количество обучаемых в кружке** — 10-15 человек. В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

**Цель занятий:**

 -формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической

 культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы,

 пропаганда ЗОЖ.

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;

-обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;

 - формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение

 необходимых

 волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления

 на районных соревнованиях,

**Задача занятий:**

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

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

 -развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту

 движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

 - воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю,

 дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои

 физические и духовные силы,

 -воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность,

 настойчивость;

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

 себе, а иногда и боязнь.

**Место и время проведения занятий:**

 Занятия секции спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале

«МОУ Большетарховской ОСШ»: 2 раза в неделю, 2 академических часа (по 45мин.)

вторник – 1400 – 1530 , четверг – 1400 – 1530 .

**Методическое обеспечение реализации программы**

**секции спортивных игр: «волейбол»:**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Раздел 3. Х-Х1 классы.

*Часть1.* п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы)

Волейбол (юноши и девушки)

*Часть111.* Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

*(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).* Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. **(**2006г).

2. Тематическое планирование уроков физической культуры по разделу учебной программы: «волейбол» для учащихся 5 -11 класса « МОУ Большетарховской ОСШ» на 2006 -2007

учебный год, учитель физической культуры Лисицын Г.С.

3. Тематическое планирование секции спортивных игр: «волейбол» для учащихся 8-11 класса

 « МОУ Большетарховской ОСШ» на 2006 -2007 учебный год, руководитель спортивной секции Лисицын Г.С.

**Механизм реализации программы** с**екции спортивных игр «волейбол»:**

Деятельность по реализации программы осуществляет преподаватель по физической культуре: « МОУ Большетарховской ОСШ» Лисицын Г.С., Общий контроль исполнения программы осуществляет РЦДО «Спектр», Текущий контроль- завуч по внеклассной работе « МОУ Большетарховской ОСШ»: Манджеева Н.Ю. Обеспечение санитарно- гигиенических норм осуществляет медицинский работник « МОУ Большетарховской ОСШ»: Бурылова С.А.

**Условия реализации программы** с**екции спортивных игр «волейбол»:**

Материально-технические условия:

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

 Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

**Ожидаемые результаты работы :**

1.Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;

2.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,

3.Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников Нижневартовского района по волейболу, 4.Выполнение начальных спортивных разрядов,

5.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях, 6

6.решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе, 7

7.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодё

**Программа**

**секции спортивной игры: «волейбол»**

**Пояснительная записка.**

 Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала

на четыре года обучения.

 В соответствии с годами обучения все занимающиеся в кружке, в зависимости от возраста, делятся на четыре учебные группы:

 - группы начальной подготовки первого года обучения (9-10 лет)

 - группы начальной подготовки второго года обучения (11-12 лет)

 - учебно-тренировочные группы первого года обучения (13-14 лет)

 - учебно-тренировочные группы второго года обучения (15-16 лет)

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

 Задачи кружка заключаютсяв содействии физическому развитию детей и подростков,

воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

 Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры,

по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха.

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

 Основной целью занятий, работы в учебно-тренировочных группах является:

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

 В процессе занятий в учебно-тренировочных группах решаются задачи:

укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

* содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
* повышение общей физической подготовленности;
* развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
* дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
* приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и

 соревнований;

* подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

 ***? Цель занятий:***

 *- формирование интереса школьников к занятиям физической культурой*

 *и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.*

 ***-*** *укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;*

 *- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;*

 *- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;*

 *- воспитание гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников*

 *Родины;*

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

 *по волейболу для школьного коллектива физической культуры.*

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

 *волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления*

 *на районных соревнованиях,*

***? Задача занятий:***

*-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;*

 *-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту*

 *движений, скоростно-силовые качества, выносливость.*

 *- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю,*

 *дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и*

 *духовные силы,*

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

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

 *иногда и боязнь.*

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

 В годичном цикле учебно тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах

уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки.

 Учебные группы кружка комплектуются отдельно для мальчиков и девочек. Занятия в кружке проводятся 2 раза в неделю по 2 ч.

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

 В кружок принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

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

**Условия реализации программы** с**екции спортивных игр «волейбол»:**

Для более успешной и квалифицированной работы кружка рекомендуется на основе распределения объёмов компонентов тренировки в годичном цикле составлять распределение объёмов компонентов учебно-тренировочных занятий по недельным циклам для каждой группы отдельно: для групп начальной подготовки – на 72 занятия (144ч. в год); для учебно-тренировочных групп – на 108 занятий (216ч. в год).

**Материально-технические условия:**

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

 1. Сетка волейбольная - 2 штуки.

 2. Стойки волейбольные - 2 штуки.

 3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.

 4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки

 5. Гимнастические маты - 3 штуки.

 6. Скакалки - 30 штук.

 7. Мячи набивные - 25 штук.

 8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.

 9. Гантели различной массы - 20 штук.

 10. Мячи волейбольные - 30 штук.

 (для мини-волейбола) - 20 штук.

 11. Туристическое снаряжение

 для походов - на 15 – 20 человек.

 12. Рулетка - 2 штуки.

 13. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

**Педагогические условия:**

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

**Методические условия:**

 Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование

учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

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

Занятия по волей болу должны носить учебно-тренировочную направленность.

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

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

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

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

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

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

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

**Методическое обеспечение реализации программы секции «волейбол»:**

1.Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.

2.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.

Раздел 3. Х-Х1 классы. *Часть1.* п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы) Волейбол (юноши и девушки)

 *Часть111.* Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

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

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.

4. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.

5. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.

6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М.,

 «Физкультура и спорт», 1982г.

**Программа секции «волейбол» адресована:** детям – подросткам в возрасте от 10 до 16 лет обучающимся МОУ «Большетарховская ОСШ», проживающих в с. Большетархово, Нижневартовского района, ХМАО-Югра. Количество обучаемых в кружке — 10-15 человек.

**Место и время проведения занятий:**

 Занятия секции спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале

«МОУ Большетарховской ОСШ»: 2 раза в неделю, 2 академических часа (по 45мин.)

вторник – 1400 – 1530 , четверг – 1400 – 1530 .

**Контроль за деятельностью по реализации программы** с**екции «волейбол»:**

**-** Деятельность по реализации программы осуществляет преподаватель по физической культуре:

 « МОУ Большетарховской ОСШ» Лисицын Г.С.,

- Общий контроль исполнения программы осуществляет РЦДО «Спектр»,

- Текущий контроль- завуч по внеклассной работе « МОУ Большетарховской ОСШ»: Манджеева Н.Ю.

- Обеспечение санитарно- гигиенических норм осуществляет медицинский работник « МОУ Большетарховской ОСШ»: Бурылова С.А.

**Ожидаемые результаты работы:**

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;

- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);

- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;

- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;

- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;

- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,

 таблицу учёта результатов;

- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;

- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников

 Нижневартовского района по волейболу,

 - выполнение начальных спортивных разрядов,

**Тематический план занятий**

**занятий учебно-тренировочной группы первого года обучения (13-14лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **количество часов** |
| **всего** | **теоретичес-кие занятия** | **практичес-кие занятия** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1.****2.****3**.**4.****5.****6.****7.****8.****9.****10.****11.** | **Физическая культура и спорт в России.****Сведения о строении и функциях организма занимающихся****Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом****Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма****Основы методики обучения в волейболе****Правила соревнований, их организация и проведение****Общая и специальная физическая подготовка****Основы техники и тактики игры****Контрольные игры и соревнования****Контрольные испытания****Экскурсии, походы, посещения соревнований** | **1****1****1****1****1****2** **31** **142** **20****6** **10** | **1****1****1****1****1****2****1****1****1****-****-** | **-****-****-****-****-****-****30** **141** **19** **6** **10** |
|  | **Итого:** |  **216** |  **10** |  **206** |

**Программа**

***Теоретические занятия*** *–* ***10 (часов)***

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

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

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

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

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

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

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

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

***Практические занятия******– 206 (часов)***

**Общая физическая подготовка.**

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

*Строевые упражнения.*

*Гимнастические упражнения.*

 *-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

 *-Упражнения для туловища и шеи.*

 *-Упражнения для мышц ног и таза.*

*Акробатические упражнения.*

*Легкоатлетические упражнения.*

 *- Бег.*

 *- Прыжки.*

 *- Метания.*

*Спортивные игры.*

*Подвижные игры:*

*Ходьба на лыжах и катание на коньках.*

**Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий*

*Подвижные игры:*

*Упражнения для развития прыгучести.*

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

***Практические занятия* по технике нападения.**

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

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

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

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

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

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

*Нападающие удары: -*

***Практические занятия* по технике защиты.**

**Действия без мяча.** *Перемещения и стойки:*

**Действия с мячом.** *Приём мяча:*

 *Блокирование*

***Практические занятия* по тактике нападения.**

 *Индивидуальные действия.*

 *Групповые действия.*

 *Командные действия.*

**Практические занятия по тактике защиты.**

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

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

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

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

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание требований (вид испытаний)** | **девочки** | **мальчики** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1.****2.****3.****4.****5.** | **Бег 30 м с высокого старта (с)****Бег 30 м (6х5) (с)****Прыжок в длину с места (см)****Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)****Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:****сидя (м)** **в прыжке с места (м)** | **5,0****11,9****150****35****5,0****7,5** | **4,9****11,2****170****45****6,0****9,5** |

**Техническая подготовленность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание требований (вид испытаний)** | **Количественный показатель** |
| **1** | **2** | **3** |
| **1.****2.****3.****4.****5.** | **Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4****Подача верхняя прямая в пределы площади****Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3****Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу****Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах** | **4****3****3****8****3** |

**Экскурсии, походы, посещения соревнований.** Экскурсии в музеи, на выставки. Многодневные туристические походы. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

**План - график**

**прохождения учебного материала по волейболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание материала** | **Номер и дата 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.*** 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 и дата 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 и дата 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 и дата 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 и дата 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 и дата 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 и дата занятия** |
| **101** | **102** | **103** | **104** | **105** | **106** | **107** | **108** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |