

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Михайловская средняя школа»
Ярославского муниципального района



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей: 12-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Цыганова Любовь Васильевна,
педагог дополнительного образования

п. Михайловский, 2020 год

1. Пояснительная записка

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для организации занятий по волейболу для подростков.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы, новизна:

В наше время в жизни современного ребенка существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в дополнительном образовании. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы с детьми волейбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма. По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека.

Своеобразие и новизна настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей. Занятия имеют оздоровительный эффект, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цель: формирование физической культуры и посредством, изучения основ техники и тактики игры «Волейбол»

Задачи:

- обучить техническим и тактическим приемам игры «Волейбол»;
- формировать умение вести наблюдение за показателями своего физического развития и правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- формировать знания об основах личной гигиены, причинах травматизма при занятиях волейболом и правилах его предупреждения;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и мотивацию к здоровому образу жизни;

- воспитывать морально-этические, волевые качества, дисциплинированность;
- способствовать развитию умений работы в коллективе, умений подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- способствовать достижению высоких спортивных результатов в игре «Волейбол».

Формы и режим занятий: Занятия проводятся в форме тренировки.

Программа рассчитана на 36 недель в год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут (1 час – 40 минут).

Возраст детей участвующих в реализации программы:

Данная программа рассчитана для обучающихся 12 - 17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

Ожидаемые результаты:

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трем уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола

2. Учебно-тематический план.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	6	6	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	6	-	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	40	-	40	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема	52	-	52	Показ. Тренировочные

	подач.				упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	22	-	22	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	6	-	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	2	-	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	10	2	8	Учебно-тренировочные игры Соревнования
ИТОГО:		144	8	136	

3. Содержание программы:

Основная направленность	Содержание обучения
1 Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении.
2 Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
3 Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.
4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.
5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

6 Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
7 Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
8 Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ

4. Обеспечение программы

Методическое обеспечение:

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Групповой показ Тестирование
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Групповой показ Тестирование
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов	Учебно – тренировочная игра Групповой показ Тестирование

			деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Групповой показ Тестированье
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Групповой показ Тестированье
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Групповой показ Тестированье
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тренировочная игра Групповой показ

Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия строятся так, чтобы дети сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теория включена в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяются 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 применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у воспитанников 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 воспитанников 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: групповая, подгрупповая.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь:
 - мячи волейбольные, футбольные
 - стенка гимнастическая
 - стойки, конусы
 - эспандеры
 - секундомер
 - рулетка
 - скакалки
 - гимнастические маты;
- демонстрационный материал;
- звуковая аппаратура;
- компьютер, принтер, канцелярские принадлежности;
- аптечка первой медицинской помощи.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

По каждому разделу предусматриваются различные формы подведения итогов, такие как наблюдение за деятельностью обучающихся, выполнение контрольных испытаний, игры, соревнования.

Форма подведения итогов:

В конце каждой тренировки подводятся итоги:

- Анализ тренировочных упражнений;
- Анализ игровой деятельности.

В учебном году проводятся:

- школьный турнир по волейболу;
- межшкольные районные соревнования;
- различные соревнования.

Критерии оценки образовательных результатов:

В дополнительном образовании детей именно личностные достижения ребенка могут рассматриваться как значимый критерий качества и результативности обучения.

Формы аттестации и оценочные материалы:

1. Открытые занятия - 1 раз в полгода;
2. Итоговое зачетное занятие в конце учебного года;
3. Сдача нормативов

Целями аттестации являются:

- установление фактического уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, а также общей и специальной физической подготовки спортсменов по этапам подготовки;
- соответствие уровня подготовки обучающихся требованиям программы;
- оценка эффективности освоения программы.

Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовки и технической подготовке.

Текущая аттестация обучающихся:

Текущая аттестация может осуществляться педагогом:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга)
- отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Текущая аттестация проводится в следующих формах:

- сдача нормативов по разделам подготовки, собеседование;
- участие обучающихся в соревнованиях, контрольных тренировках.

Промежуточная и итоговая аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также выполнения требований спортивной подготовки.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме практического экзамена, который состоит из выполнения переводных нормативов по общей и

специальной физической подготовке, а также выполнения требований спортивной подготовки.

Промежуточная и итоговая аттестации основываются на индивидуальном подходе к каждому обучающемуся. При аттестации учитывается динамика развития обучающегося за весь период обучения.

6. Список информационных источников:

1. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт. 2005г.;
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам.;
3. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. -М.: СпортАкадемПресс, 2003.;
4. Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.;
5. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. -М.: ТВТ Дивизион, 2005.;
6. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4.;
7. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3.;
8. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.;
9. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.;
10. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.;
11. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.

Приложение 1.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе детей.

Вся ответственность за безопасность воспитанников в залах возлагается на педагогов, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить детей с правилами безопасности при проведении занятий волейболом.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в учреждении.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на воспитанников следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Педагог и дети обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с воспитанником педагог обязан немедленно сообщить руководству учреждения.

1.9. В процессе занятий педагог и воспитанники должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2. Педагог должен проверить исправность и надежность крепления волейбольной сетки и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии педагога.

2.4. Дети допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) педагога

- 3.2. Строго выполнять правила проведения игры.
- 3.3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.
4. На занятиях волейболом запрещается:
 - 4.1. Находиться в зале и начинать тренировочные занятия без педагога.
 - 4.2. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по сигналу педагога.
 - 4.3. Брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия педагога.
5. Требования безопасности в аварийных ситуациях
 - 5.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
 - 5.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
 - 5.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.
6. Требования безопасности по окончании занятий
 - 6.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
 - 6.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.
 - 6.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение 2.

Календарно-учебный график (по урочное планирование)

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата по плану
		теория	практика	
	1 Основы знаний	6		
1	Вводный инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол.	2	-	
2	Организация и судейство соревнований поволейболу. Жестикуляция судей.	2	-	
3	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	2	-	
	2 Освоение техники передвижений		6	
4	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)		2	
5	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		2	
6	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.		2	
	3 Освоение техники приемов и передач мяча		40	
7-8	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра		4	
9-10	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		4	
11-12	Развитие физических качеств: силы,		4	

	быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра			
13-14	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра		4	
15-16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра		4	
17-18	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра		4	
19-20	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра		4	
21-22	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра		4	
23-24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		4	
25-26	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости,		4	

	ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра			
	4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.		52	
27-28	Приём подачи. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра		4	
29-30	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра		4	
31-32	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра		4	
33-34	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра		4	
35-36	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра		4	
37-38	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра		4	

39-40	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		4	
41-42	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		4	
43-44	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3.. Прием мяча с подачи. Учебная игра		4	
45-46	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		4	
47-48	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра		4	
49-50	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра		4	
51-52	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		4	
	5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий		22	
53-54	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра		4	
55-56	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		4	
57	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		2	
58	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		2	

59-60	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		4	
61	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		2	
62	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		2	
63	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		2	
	6 Овладение тактикой игры в нападении.		6	
64	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра		2	
65	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра		2	
66	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		2	
	7 Овладение тактикой игры в защите		2	

67	Система игры в защите «куглом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		2	
	8 Овладение организаторскими способностями	2	8	
68	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	2		
69	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.		2	
70	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.		2	
71	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.		2	
72	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		2	
	Всего	8	136	