

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Залесовская средняя общеобразовательная школа №1**

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора школы
 / А.С. Красова
Приказ № 117/1
От 30.08.2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст учащихся: 16-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Легостаев В.И.,
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» для учащихся 11 класса, составлена на основании:

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 03.09.2019).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Приказ Министерства образования и науки Алтайского края от 30.08.2019 г. № 1283 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» в Алтайском крае;

– Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, утвержденные приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 г. № 535;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации 09-3242 от 18.11.2015 г. О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и здоровьесбережение в процессе обучения игры в волейбол. Волейбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер

игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок.

Актуальность занятий волейболом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной программы основывается на понимании приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы.

Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Адресат программы

Программа ориентирована на учащихся от 16 до 17 лет, желающих заниматься по данному направлению.

Объём и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Составлена в объёме 34 ч.

Форма обучения: очная.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели. Основной формой работы является тренировочное занятие. Тренировочные занятия длятся 40 мин. Проводятся 1 раз в неделю.

Группы обучающихся комплектуются в соответствии с возрастом детей и, исходя из уровня их подготовленности. Оптимальное количество учащихся в группе 14-15 человек.

В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области волейбола. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в селе занимающимися волейболом.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по волейболу является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях волейболом.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые

действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. 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.
- Требования к обучающимся на этапе начальной подготовки;
- овладевать основами техники волейбола. Правилами игры;
- овладевать начальными действиями тактики волейбола, учиться правильным действиям в игровой обстановке, проявлять стойкий интерес к занятиям;
- уметь соревноваться индивидуально и коллективно.

Цель программы – создание оптимальных условий для овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка .

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов:

1.Оздоровительные задачи:

-укрепление здоровья;

-создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.

-укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

-совершенствование физического развития.

-создание условий для развития физических качеств, личностных качеств.

2.Образовательные задач:

-обучение основам техники и тактики игры волейбол;

-развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации

и гибкости;

-формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области

физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательные задачи:

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

- формирование моральных и волевых качеств

-формирование потребности и умений заниматься физическими упражнениями, сознательное применение их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы:

– школьные соревнования среди параллелей своих классов;

– участие в муниципальных соревнованиях;

– участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в волейбол.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного

годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре;

затем в его середине – январе - феврале и перед началом летней серии игр – в мае - июне.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

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 более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу подвижных игр, спортивных игр;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.

2. Изучение и обучение основам техники волейбола.

3 Изучение и обучение основам тактики игры.

4. Основы физической подготовки в волейболе

5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 100 м (с 16 лет). Эстафетный бег с этапами до 50-60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Оптимально – минимальный уровень (стандарт) общей физической подготовленности обучающихся в кружке по волейболу.

№	Упражнение	Баллы	16-17 лет
1	Челночный бег 5 х 6 м	5	9,9 и выше
		4	10,0 - 10,2
		3	10,3 - 10,6
		2	10,7 - 11,0
1	12,4 и ниже		

2	Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления	5	22,4 и выше
		4	22,5 - 22,9
		3	23,1 - 23,4
		2	23,5 - 24,3
		1	23,4 и ниже
3	Метание набивного мяча стоя (метров)	5	24 и выше
		4	21 - 23
		3	18 - 20
		2	14 - 17
		1	13 и ниже
4	Максимальное касание отметки при прыжке вверх с места толчком двух ног.	5	300 и выше
		4	285 - 299
		3	265 - 284
		2	225 - 264
		1	224 и ниже
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	5	87 и выше

4	80 - 86
3	73 - 79
2	67 - 72
1	66 и ниже

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе в группе дополнительного обучения

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	1 год обучения		
		н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	12	14	16
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	10	12	14
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	17	20	25
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	5	10	15
5		2	3	4

Подача (нижняя/верхняя),
количество попаданий в левую/
правую половину площадки, по
заданию преподавателя

6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	15	20	25

Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель

Календарно-учебный график

Период	Сроки
Начало учебного года	02.09
Окончание учебного года	26.05
Продолжительность обучения	34 учебных недель
Сроки начального мониторинга	Первая неделя октября
Сроки промежуточного мониторинга	Последняя неделя декабря
Сроки итогового мониторинга	Последняя неделя апреля

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 (34 часа)

Основы знаний о физкультурной деятельности

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физкультурной деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Общеразвивающие упражнения (ОФП)

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание

туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе;

«челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по волейболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

- **Упражнения с мячом:** верхняя, нижняя передачи мяча, прием мяча, подачи мяча, нападающий удар.

- **Тактические действия:** групповые взаимодействия в нападении, игра в защите.

- **Спортивные игры:** учебная игра.

Учебный план

№	Изучаемые темы	Всего:
1	История развития волейбола	1 ч
2	Общеспортивные основы	1 ч
3	Правила игры и методика судейства	2 ч
4	Техническая подготовка волейболистов	2 ч
4	Методика тренировки волейболистов	2 ч
Изучение техники игры в волейбол		
Техника нападения:		
5	Перемещения	2 ч
6	Стойки	2 ч
7	Поддачи	1 ч
8	Передачи	1 ч
9	Нападающие удары	5 ч
Техника защиты:		

10	Перемещения	1 ч
11	Прием мяча	1 ч
12	Блокирование	1 ч
	Изучение тактики игры в волейбол	
Тактика нападения:		
13	Индивидуальные действия	1 ч
14	Групповые действия	1 ч
15	Командные действия	1 ч
Тактика защиты:		
16	Индивидуальные действия	2 ч
17	Групповые действия	2 ч
18	Командные действия	2 ч
19	Игра по правилам с заданием	2 ч
20	ОФП (входящий, промежуточный, итоговый)	3 ч
	Итого:	34 ч.

Тематическое планирование кружка «Волейбол» на 2024-2025 учебный год

№ занят ия	Колич. часов	Темы	Содержание материала	Дата проведения	
				план	факт
№1	1	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола. ОФП ТБ		

№2	1	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.ОФП		
№3	1	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка		
№4	1	Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика.		

			Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.		
№5	1	Физическая	Характеристика средств и методов,		

		подготовка	применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.		
№6	1	ОФП	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Входящий контроль.		

			Контрольные нормативы.		
Изучение техники игры в волейбол техника нападения:					
№7	1	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Верхняя передача мяча у стенки. Учебная игра.		
№8	1	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Верхняя передача мяча в парах. Учебная игра		
№9	1	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Нижняя передача мяча у стенки. Учебная игра		
Обучение техники подачи мяча:					
№10	1	Обучение технике нижней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;		

№11-12	2	Обучение технике нижней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; Учебная игра		
№13	1	Обучение технике верхней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче: Учебная игра		
№14-15	2	Обучение технике верхней боковой подаче	подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче; Учебная игра		
№16	1	Обучение укороченной подачи	специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность; Учебная игра		
№17-18	2	Обучения технике верхних передач	техника передачи двумя сверху, техника передачи в прыжке над собой, назад. Учебная игра		
№19	1	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; Учебная игра		
№20	1	Обучение технике передач снизу	подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для		

		Обучение технике нападающих ударов	обучения передаче одной снизу подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном		
--	--	------------------------------------	--	--	--

			положении; специальные упражнения у стены.		
--	--	--	--	--	--

Техника защиты:

№21	2	Обучение технике приема подач	упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки; Учебная игра		
№22	1	Обучение технике приема мяча с падением Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь Учебная игра упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в		

			паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)		
Изучение тактики игры в волейбол Тактика нападения:					
№23	1	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота		
			одной рукой.		
		Обучение индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра		
Тактика защиты:					

№24	1	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Учебная игра.		
№25	1	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар Обучения тактике нападающих ударов	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы. Учебная игра		
№26	1	ОФП	Промежуточный контроль. Контрольные нормативы.		
		Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер).		

			Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. Учебная игра		
№27	1	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		
№28	1	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра. Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.		
№29	1	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.		
№30	1	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.		

№31	1	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		
№32	1	Обучение командным	Учебная игра с заданием.		

		действиям в защите			
№33	1	ОФП	Учебная игра с заданием Контрольные нормативы. ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ.		
№34	1	ОФП	Кросс. Прыжки. Отжимания. Подтягивания.		

Список литературы

1. Башкин С.Г. Уроки по волейболу-М: Физкультура и спорт, 2001 г.
2. Кофман Л.Б. Физическая культура-М.: Физкультура и спорт, 1998 г.
3. Лях В.И. Кофман Л.Б, Мейксон Г.Б. Физическая культура - Волгоград: Учитель, 2006 г.
4. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10- 11 классов-М.: Просвещение, 2002 г.
5. Лях В.И, Любомирский Л.Е, Мейксон Г.Б. Физическая культура для учащихся 10-11 классов- М.: Просвещение, 1998 г.
6. Матвеев А. П. Физическая культура-М.: Просвещение, 2007 г.
- 7 Каинов А.Н.,Организация работы спортивных секций в школе. Волгоград,2011

