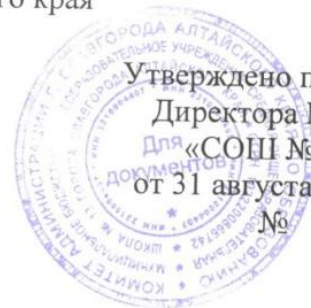


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет администрации города Славгорода по образованию  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №13»  
города Славгорода Алтайского края

Согласовано на заседании  
методического совета  
МБОУ «СОШ №13», протокол  
№1  
от «26» августа 2022 г



Утверждено приказом  
Директора МБОУ  
«СОШ №13»  
от 31 августа 2022 г.  
№

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся 11-16 лет

Срок обучения 1 год

Автор-составитель:  
Ворошилова Валентина Мифодиевна,  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Программа имеет спортивно-массовую направленность и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию

жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна и оригинальность программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы:** содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

### **Задачи реализации программы:**

#### **Образовательные:**

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

#### **Развивающие:**

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

#### **Воспитательные:**

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебно-тематический план обучения**

##### **1 модуль**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>33</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	Контрольное упражнение
1.1	Основы методики обучения в волейболе	1			
1.2	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя	1		1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

	руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.				
1.3	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1		1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.4	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	1		1	
1.5	Нападающий удар через сетку	1		1	
<b>2.</b>	<b>Техника нападения</b>	<b>15</b>		<b>4</b>	Контрольное упражнение
2.1	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	5		4	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	5		4	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.3	Блокирование нападающих ударов	5		5	
<b>3.</b>	<b>Игра по правилам с заданием</b>	<b>13</b>		<b>13</b>	Контрольное упражнение
3.1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.	5		5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя	5		5	тестирование на умение выполнять пройденные

	руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.				технические приёмы
3.3	<b>Основы техники и тактики игры</b>	3		5	
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	

## 2 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Обучение технике перемещения и передачи мяча</b>	<b>23</b>	<b>1</b>	<b>22</b>	Контрольное упражнение
1.1	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	10	1	9	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.2	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча.	8		8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3	Система игры в защите.	5		5	
<b>2.</b>	<b>Игра по правилам с заданием</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Контрольное упражнение
2.1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.	8		8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны	8	-	8	тестирование на знание правил соревнований и терминологии

	3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				
	<b>Итого</b>	<b>39</b>	<b>1</b>	<b>38</b>	

## Содержание программы обучения.

### 1 модуль

#### 1. Обучение технике перемещения и передачи мяча .

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:**

Отработка приемов.

**Форма контроля:** Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

#### 2. Техника нападения

**Практика:** Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол». Подача в прыжке.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

#### 3. Игра по правилам с заданием

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Специальная физическая подготовка (СФП)

(Подвижные игры. Эстафеты).

### 2 модуль

#### 1. Обучение технике перемещения и передачи мяча .

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

## **Практика:**

Отработка приемов.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

Контрольно-оценочные и переводные испытания

## **2. Игра по правилам с заданием**

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Контрольно-оценочные и переводные испытания

### **1.4. Планируемые результаты.**

**Планируемые результаты и способы проверки их результативности**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

**проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач**

В конце обучения учащиеся будут **узнают**:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

**научатся:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

**Предметные результаты:**

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

**. Календарный учебный график программы «Волейбол» на 2022-2023 учебный год.**

Год обучения: второй

Количество учебных недель: 35

**1 модуль**



№	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема занятия	Коллективная	Форма контроля	Примечание
1	сентябрь	.	1	Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
2	сентябрь		1	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
3	сентябрь		1	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
4	сентябрь		1	Игры	Коллектив	сдача	

				развивающие физические способности Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	ивная	контрольных нормативов по ОФП	
5	сентябрь		1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением .Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
6	сентябрь		1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
7	сентябрь		1	Совершенство вание техники передачи мяча сверху двумя	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные	

				руками вперед-вверх		технические приёмы	
8	Сентябрь		1	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча.	Коллек- тивная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
9	сентябрь		1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.	Коллек- тивная	тестирование на знание правил соревнований и терминологи и	
10	Октябрь		1	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная	Коллек- тивная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	

				игра волейбол. В			
11	октябрь			ОФП. Совершенство вание навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра	Коллект ивная		
12	октябрь			Приемы мяча.	Коллект ивная		
13	октябрь			Прием мяча с падением.	Коллект ивная		
14	октябрь			Блокирование одиночное	Коллект ивная		
15	октябрь			Блокирование групповое	Коллект ивная		
16	октябрь			Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	Коллект ивная		
17	октябрь			Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	Коллект ивная		
18	ноябрь			Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	Коллект ивная		
19	ноябрь			Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на	Коллект ивная		

				бедро и перекатом на спину. Учебная игра.			
20	ноябрь			Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	Коллективная		
21	ноябрь			Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	Коллективная		
22	ноябрь			Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	Коллективная		
23	ноябрь			Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	Коллективная		
24	ноябрь			Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	Коллективная		
25	декабрь			Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	Коллективная		
26	декабрь			Блокирование нападающих ударов: по ходу,	Коллективная		

				выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.			
27	декабрь			Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	Коллективная		
28	декабрь			Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	Коллективная		
29	декабрь			Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	Коллективная		
30	декабрь			Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	Коллективная		
31	декабрь			Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	Коллективная		
32	декабрь			Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	Коллективная		
33	декабрь			Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	Коллективная		

**Календарный учебный график программы «Волейбол» на 2023-2024 учебный год.  
2 модуль**

№	Дата по плану	Дата по факту	Кол -во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
34	январь		1	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.	коллективная	групповые тренировочные занятия	
35	январь		1	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
36	январь		1	Система игры в защите.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
37	январь		1	Приём подачи  Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	

				Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.			
38	январь		1	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.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
39	январь		1	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
40	январь		1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
41	январь		1	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	



42	февраль		1	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.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
43	февраль		1	Верхняя прямая подача в прыжке.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
44	февраль			Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону	Коллективная		
45	февраль			Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4	Коллективная		
46	февраль			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.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	

47	февраль			<p>Нападающий удар по неподвижному мячу</p> <p>Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча</p> <p>Прямой нападающий удар с разбега.</p> <p>Одиночное блокирование.</p>	Коллективная		
48	февраль			<p>Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке.</p> <p>Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.</p>	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
49	февраль			<p>Групповые действия волейболистов</p> <p>Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи</p>	Коллективная		
50	март			<p>Нападающий удар с поворотом туловища</p> <p>Индивидуальное блокирование.</p>	Коллективная		

51	март			Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Коллективная		
52	март			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.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
53	март			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 бедра). Нападающий	Коллективная		

				удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.			
54	март			Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующей на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
55	март			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.	Коллективная		
56	март			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	Коллективная		

				переводом рукой). Групповое блокирование.			
57	март			Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	Коллект ивная	групповые тренировочн ые занятия	
58	март			Групповые тактические действия в нападении: взаимодействи е игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	Коллект ивная		
59	апрель			Групповые тактические действия в нападении: взаимодействи е игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Коллект ивная		
60	апрель			Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Коллект ивная	групповые тренировочн ые занятия	
61	апрель			Совершенство вание техники нападающего удара по блоку в аут.	Коллект ивная		
62	апрель			Совершенство вание техники нападающего удара в зону 4.	Коллект ивная		
63	апрель			Совершенство вание техники нападающего	Коллект ивная	групповые тренировочн ые занятия	

				удара в зону 1.			
64	апрель			Совершенство вание техники нападающего удара в зону 6.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
65	апрель			Совершенство вание техники нападающего удара по диагонали.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
66	апрель			Совершенство вание техники нападающего удара в зону 5.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
67	май			Совершенство вание техники нападающего удара в зону 2.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
68	май			Совершенство вание техники нападающего удара в зону 3.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
69	май			Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	Коллективная		
70	май			Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.	Коллективная		
71	май			Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд	Коллективная		

				юношей и девушек 10 классов.			
72	май			Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.	Коллективная		
73	май			Совершенство вание всех технических приёмов.	Коллективная		
74	май			Сдача контрольных нормативов.	Коллективная		

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.