

Документе
сброшнуровано
в 10 листов
№ 40 им.
на 15
(лист)
Т.П.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
гимназия № 40 имени Ю.А. Гагарина

«Согласовано»

Заместитель директора

25.08.2017

(фамилия, имя, отчество)

Д.Б. Васейко

«Утверждено»

Директор



Т.Е. Мишуровская

Программа курса дополнительного образования
«Волейбол»

для учащихся
5 – 7 классов

Калининград

Пояснительная записка

5-7класс

При разработке программы использованы современные тенденции развития волейбола, передовой опыт обучения и тренировки игроков в волейбол, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Подготовка игрока в волейбол представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной **цели** – создание условий для развития физических и личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Основные **задачи** поэтапной спортивной подготовки:

- привлечение максимального количества учащихся к систематическим занятиям спортом;
- отбор способных к занятиям волейболом детей;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (*гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей*) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям;
- воспитание волевых, морально-стойких граждан страны.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

Общая характеристика учебного предмета

Ведущую роль в волейболе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, волейбол требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке волейболиста.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (*теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической*), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений. Также предусмотрены нормативные требования по всестороннему контролю уровня подготовленности учащихся.

Основополагающие принципы:

- **комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (*физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля*);
- **преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;
- **вариативность** – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменении нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Описание места учебного предмета

Программа по волейболу входит в программу курса внеурочной деятельности и рассчитана на 102 часа. Образовательная программа по волейболу имеет спортивно-оздоровительную направленность, предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе игры.

Педагогическая целесообразность позволяет занять свободное время учащихся, формирует физические качества, пробуждает интерес учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в игровых (*нестандартных*) условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- выполнять основные движения, перемещения в стойке теннисиста;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- улучшать координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшать общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развивать коммуникабельность в результате коллективных действий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- технике выполнения передачи мяча сверху и снизу;
- технике выполнения нападающего удара;
- технике выполнения блокирования;
- правильно выполнять подачу;
- проводить и судить соревнования.

Содержание учебного предмета

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

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

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

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

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

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5 часа 2 раза в неделю.

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

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

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебно-тематический план (102 часа).

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	На каждом занятии
2	Специальная подготовка техническая	68
3	Специальная подготовка тактическая	10
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	24

Теория (на каждом занятии). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (68часов).

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

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

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

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

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

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

Тактическая подготовка (10 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общеспортивная подготовка (на каждом занятии)

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м.

Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (24 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

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

Контрольные испытания.

Общая физическая подготовка.

Бег 30 м бх5м, на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Описание учебно-методического и материально-технического

обеспечения образовательного процесса

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1	Федеральный Государственный общеобразовательный стандарт среднего общего образования по физической культуре.	Д
1.2	Примерная рабочая программа по физической культуре.	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».	Д
2.2	Правила волейбола. – М.: ФИБ, 2013г.	Д
3.	Дополнительная литература для учащихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по волейболу, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Учебно-практическое оборудование	
4.1	сетка волейбольная- 2шт.	Ф
4.2	стойки волейбольные-	К
4.3	гимнастическая стенка	П
4.4	гимнастические скамейки.	П
4.5	гимнастические маты	П
4.6	скакалки	К
4.7	мячи набивные (масса 1кг)	К
4.8	мячи волейбольные	К
4.9	рулетка	Д
4.10	Спортивный инвентарь на школьном спортивном стадионе (перекладины, беговые дорожки, баскетбольная площадка, волейбольные площадки)	П
4.11	Аптечка	Д

Список используемой литературы.

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2012.

Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 2010г.

А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2008г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 2012 год.

Программы для внешкольных учреждений. Просвещение. 2006г.

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2010

.Железняк Ю.Д., Чачин А.В, Сыромятников Ю.П. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-7класс(102часа)

№ п/п	Тема раздел	Основное содержание	Основные понятия	Количество часов	Дидактический материал	Универсальные учебные действия (УУД)	Формы контроля
1.	Специальная техническая подготовка <i>А)Обучение технике передачи мяча сверху и снизу двумя руками</i>	<p>1. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Техника безопасности.</p> <p>2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки.</p> <p>3. Правила соревнований по волейболу. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу.</p> <p>4. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.</p> <p>5. Контрольные нормативы: ОФП.</p> <p>6. Контрольные нормативы: СФП.</p> <p>7. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой.</p> <p>8. Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой.</p> <p>9. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача мяча сверху</p>	<p>Техника безопасности на занятиях волейболом.</p> <p>Стойки, перемещения.</p> <p>Постановка рук.</p> <p>Зона безопасности.</p>		<p>Конусы, стойки, мячи волейбольные. малые и набивные мячи.</p>	<p>Описывать технику перемещений и передачи мяча сверху.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, Осваивать технику передачи мяча сверху и снизу разными способами</p> <p>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячом.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении различных игровых действий</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p>	<p>Демонстрация, спортивные соревнования, сдача контрольных нормативов.</p>

		<p>двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.</p> <p>10. Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах.</p> <p>11. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.</p> <p>12. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах, передача снизу</p> <p>13. Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.</p> <p>14. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.</p> <p>15. Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.</p> <p>16. Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху дв.р</p> <p>17. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.</p> <p>18. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.</p> <p>19. Правила соревнований по</p>				<p>беговых, прыжковых упражнений, передачи и подачи мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении различных игровых действий</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, передачи и подачи мяча.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>волейболу. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу.</p> <p>20. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.</p> <p>21. Контрольные нормативы: ОФП.</p> <p>22. Контрольные нормативы: СФП.</p> <p>23. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой.</p> <p>24. Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой.</p> <p>25. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.</p> <p>26. Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах.</p> <p>27. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.</p> <p>28. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.передача снизу</p> <p>29. Упражнения с набивными</p>				<p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при</p>	
--	--	---	--	--	--	---	--

		<p>мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.</p> <p>30. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.</p> <p>31. Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.</p> <p>32. Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху дв.р</p> <p>33. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.</p> <p>34. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.</p>				<p>выполнении различных игровых действий</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, передачи и подачи мяча.</p>	
	Б)Обучение технике подачи мяча	<p>1.Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи.</p> <p>2. Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.</p> <p>3. Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача.</p> <p>4. Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.</p> <p>5. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.</p> <p>6. Упражнения для развития</p>	<p>Нижняя подача</p> <p>Замах</p> <p>Подброс мяча</p> <p>Прием мяча</p>		<p>обручи, волейбольные мячи, конусы, маты гимнастические</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику разучиваемых элементов подачи</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать технику приема мяча</p>	<p>Демонстрация, сдача контрольных нормативов.</p>

		<p>ловкости. Нижняя боковая подача. 7. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. 8. Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача. 9. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача. 10. Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача. Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6–7 м от сетки, для мальчиков – в обязательном порядке из-за лицевой линии 11. Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. 12. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. 13. Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками 14. Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. 15. Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача. 16-17. Акробатические</p>	<p>Верхняя подача</p> <p>Правила игры</p> <p>Нормативы</p>			<p>после подачи Различать и выполнять строевые команды Описывать технику выполнения верхней прямой подачи Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении подачи и приема мяча</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, по взаимодействию в команде.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности в игре. Проявлять качества силы,</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

	<p>2.специальная тактическая подготовка</p>	<p>упражнения. Нижняя прямая подача. 18-19. Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача. 20-22. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. 23. Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача. 24-25. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. 26-27. Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача. 28-29. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача. 30. Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача. Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6–7 м от сетки, для мальчиков – в обязательном порядке из-за лицевой линии 31-32. Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. 33-34. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.</p> <p>1.Выбор места для выполнения</p>			<p>10 часов</p> <p>обручи, волейбольные мячи, конусы, теннисны</p>	<p>координации и выносливости при выполнении сфп и офп</p> <p>Описывать технику выполнения верхней прямой подачи Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении подачи и приема мяча</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, Осваивать технику передачи мяча сверху и снизу разными способами</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--

	<p>3.соревнования</p>	<p>удара. Групповое блокирование. Учебная игра. 2.Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра. 3.СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра. 4.Выбор места для выполнения подачи. Имитация второй передачи. Учебная игра. 5.Выбор способов отбивания мяча через сетку. Чередование подач на силу. Учебная игра. 6.Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра. 7.Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. 8.Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. 9.Тактика нападающего удара. 10.Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.</p>			<p>е мячи, скакалки, гимнастические скамейки</p> <p>24 часа</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности в игре.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости и поддерживать коллективный дух в команде</p>	<p>Участие в игровых действиях согласно графику соревнований</p>
--	------------------------------	---	--	--	--	--	--

		<p>1. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.</p> <p>2. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.</p> <p>3. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.</p> <p>4. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.</p> <p>5. Контрольная игра.</p> <p>6. Контрольные нормативы: ОФП.</p> <p>7. Контрольные нормативы: СФП.</p> <p>8. соревнования зональные</p> <p>9. товарищеские встречи</p> <p>10. контрольные нормативы по ОФП и СФП.</p> <p>*Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.</p>				
--	--	--	--	--	--	--