

сумменте  
ошнуровано  
тью МАОУ  
40 им.  
на 15  
) листов  
Д.Б. Васейко  
ая Т.П.

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

«Согласовано»

25.08.2017  
Заместитель директора  
(фамилия, имя, отчество)  
Д.Б. Васейко

«Утверждено»

Директор



Еровецкий  
Мишуровский

Программа курса дополнительного образования  
«Волейбол»

для учащихся  
7 – 11 классов

Калининград

## Пояснительная записка

### 7-11 класс

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 волейболом.

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 совершенствования спортивного мастерства 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 204 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 волейболиста;
- 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 получат 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 2 часа 3 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**

*(204 часа).*

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	На каждом занятии
2	Специальная подготовка техническая	126
3	Специальная подготовка тактическая	30
4	ОФП	На каждом занятии

**Тематика занятий:**

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

**Техническая подготовка** (126 часов).

**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** (30 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.

### **Общефизическая 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 – поднимание 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 (48 часов)**

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.***

##### ***общефизическая подготовка.***

Бег 30 м 6х5м, 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
<b>1.</b>	Основная литература для учителя	
<b>1.1</b>	Федеральный Государственный общеобразовательный стандарт начального общего образования по физической культуре.	Д
<b>1.2</b>	Примерная рабочая программа по физической культуре.	Д
<b>2.</b>	Дополнительная литература для учителя	
<b>2.1</b>	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».	Д
<b>2.2</b>	Правила настольного тенниса. – М.: ФНТР, 2006г.	Д
<b>3.</b>	Дополнительная литература для учащихся	
<b>3.1</b>	Научно-популярная и художественная литература по настольному теннису, спорту, олимпийскому движению.	Д
<b>4.</b>	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
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 ( <i>перекладины, беговые дорожки, баскетбольная площадка, волейбольные площадки</i> )	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, 2005.

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» 2008 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 2010 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

7-11класс(204 часа)

№ п/п	Тема раздел	Основное содержание	Основные понятия	Количество часов	Дидактический материал	Универсальные учебные действия (УУД)	Формы контроля
1.	<p><b>Специальная техническая подготовка</b></p> <p><i>А). Совершенствование техники передачи мяча</i></p>	<p><b>1.</b> Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову.</p> <p><b>2</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие скоростных способностей.</p> <p><b>3.</b> Челночный бег 5х6 м. . Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие скоростных способностей.</p> <p><b>4.</b> Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие скоростных способностей.</p> <p><b>5</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><b>6.</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, прием мяча снизу в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><b>7.</b> Многоскоки. Стойки и перемещение игрока. Передача</p>	<p>Техника безопасности на занятиях волейболом.</p> <p>Стойки, перемещения.</p> <p>Постановка рук.</p> <p>Зона безопасности.</p>	<b>126 часов</b>	Конусы, стойки, мячи волейбольные. малые и набивные мячи.	<p><b>Описывать</b> технику перемещений и передачи мяча сверху.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых, <b>Осваивать</b> технику передачи мяча сверху и снизу разными способами</p> <p><b>Осваивать</b> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячом.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении различных игровых действий</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, передачи и подачи мяча.</p>	Демонстрация, спортивные соревнования, сдача контрольных нормативов.

		<p>мяча сверху двумя руками в тройках. прием мяча снизу над собой. Нападающий удар при встречных передачах.. Развитие силовых качеств.</p> <p><b>8.</b> Челночный бег 5х6м. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову.</p> <p><b>9.</b> Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p> <p><b>10.</b> . Челночный бег 5х6м. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову.</p> <p><b>11.</b> Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.</p> <p><b>12</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие скоростных способностей.</p> <p><b>13.</b> Челночный бег 5х6 м. . Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</p>			<p>Конусы, стойки, мячи волейбольные. малые и набивные мячи.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, по взаимодействию в парах и группах при совершенствовании упражнений.</p> <p>Осваивать технику разучиваемых упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, передачи и подачи мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений</p>	<p>Демонстрация, спортивные соревнования, сдача контрольных нормативов.</p>
--	--	---	--	--	--	--	---

		<p>Развитие скоростных способностей.  <b>14.</b> Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие скоростных способностей.  <b>15</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.  <b>16.</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, прием мяча снизу в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.  <b>17.</b> Многоскоки. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. прием мяча снизу над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Развитие силовых качеств.  <b>18.</b> Челночный бег 5х6м. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову.  <b>19.</b> Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.  <b>20.</b> . Челночный бег 5х6м. Передача мяча сверху и снизу</p>			<p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения игровых моментов</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при совершенствовании и выполнении упражнений с мячом.</p>	<p>Демонстрация, спортивные соревнования, сдача контрольных нормативов.</p>
--	--	--	--	--	---	---

		<p>двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову.</p> <p><b>21.33.</b> Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p>Учебная игра</p> <p>22.34 Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие скоростных способностей.</p> <p>23.35 Челночный бег 5х6 м. . Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие скоростных способностей.</p> <p>24.36 Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие скоростных способностей.</p> <p>25.37 Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>26.38 Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, прием мяча снизу в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>27.39 Многоскоки. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. прием мяча снизу над</p>			<p>Конусы, стойки, мячи волейбольные. малые и набивные мячи.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, передачи и подачи мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячом.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, передачи и подачи мяча.</p>	<p>Демонстрация, спортивные соревнования, сдача контрольных нормативов.</p>
--	--	--	--	--	--	---	---

		<p>собой. Нападающий удар при встречных передачах.. Развитие силовых качеств.  28.40 Челночный бег 5х6м.  Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову.  29.41 Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.  Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.  30.42 . Челночный бег 5х6м.  Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову.  31-32. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.  Учебная игра</p>			<p>Конусы, стойки, мячи волейбольные. малые и набивные мячи. Теннисные мячи для отработки нападающего удара</p>	<p><b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений и комбинаций.</p>	<p>Демонстрация, спортивные соревнования,</p>
--	--	--	--	--	---	---	---

2	<b>Б) Совершенство Техники атаки и подачи мяча</b>	<p><b>43-45</b> Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.</p> <p><b>46-47</b> Упражнения для прыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Развитие координационных способностей, гибкости.</p> <p><b>48-49</b> Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра</p> <p><b>50-51.</b> Падение и перекуты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.</p> <p><b>52-53.</b> ОФП . Верхняя прямая подача. Учебная игра</p> <p><b>54-55.</b> Сочетание способов</p>	<p>Передача в прыжке</p> <p>Нападающий удар</p> <p>Падение и перекуты</p>	<b>94 часа</b>	<p>Гимнастические маты, мячи, конусы,</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, по взаимодействию в парах и группах при совершенствовании упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> технику нападения</p> <p><b>Описывать</b> технику падения и приема мяча в падении упражнений, прямого нападающего удара.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении подачи мяча .</p>	<p>Демонстрация, сдача контрольных нормативов, зачет.</p>
---	--	--	---	--------------------	---	--	---





	<p>удар с задней линии. Учебная игра.  77-80.СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра.  81-82.Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.  83-84.Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.  85-87.Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.  Товарищеская игра.  88-90.Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.  91-92.ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.  93-94.Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра.  95-96.Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.  97-98.СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра.  99-100.Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.  101-102.Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.  103-104.Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.  Товарищеская игра.</p>	<p>Нападающий удар</p> <p>Планирующая подача</p> <p>Блокирование</p>		<p>Конусы, стойки, мячи волейбольные. малые и набивные мячи.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений и упражнений на снарядах.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций с мячом</p>	
--	---	--	--	--	---	--



		<p>игра. 125.СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра. 126.Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.</p>	<p>Прием одной рукой с падением</p>			<p><b>Осваивать</b> технику нападения . <b>Описывать</b> технику падение и приема мяча в падении упражнений, прямого нападающего удара.</p>	
3	<p><b>2.специальна тактическая подготовка</b>  <i>А)Совершенство</i></p>	<p>1.Выбор места для выполнения 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</p>	<p>Групповое блокирование</p>	<p><b>30 часов</b></p>	<p>Гимнастические маты, мячи, конусы, скакалки, гантели.</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, по взаимодействию в парах и группах при совершенствовании упражнений. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений и комбинаций.</p>	<p>Демонстрация, спортивные соревнования, сдача контрольных нормативов.</p>

<p>вание тактич еских действи й.</p>	<p>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. 11.Отвлекающие действия при нападающем ударе. 12.Отвлекающие действия при нападающем ударе. 13.Взаимодействия нападающего и пасующего. Зонное блокирование. Учебная игра. 14.СФП. Имитация второй передачи, обман. 15.Прокручивание расстановки игроков, командные действия после подачи с розыгрышем мяча.обман. Учебная игра. 16.Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра. 17.Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.</p>	<p>Индивидуальные тактические действия</p>		<p>Гимнасти - ческеска мьи,волей больные мячи, конусы, скакалки</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Осваивать</b> технику нападения . <b>Описывать</b> технику падение и приема мяча в падении упражнений, прямого нападающего удара.  <b>Выявлять ихарактеризовать</b> ошибки при выполнении подачи мяча .  <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, по взаимодействию в парах и группах при совершенствовании упражнений. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений и комбинаций.</p>	
--	---	--	--	---	--	--

		<p>18.СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.</p> <p>19.Выбор места для выполнения подачи. Имитация второй передачи. Учебная игра.</p> <p>20.Выбор способов отбивания мяча через сетку. Чередование подач на силу. Учебная игра.</p> <p>21.Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.</p> <p>22. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.</p> <p>23.Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.</p> <p>24.Тактика нападающего удара.</p> <p>25.Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.</p> <p>26.Отвлекающие действия при нападающем ударе.</p> <p>27.Отвлекающие действия при нападающем ударе.</p> <p>28.Взаимодействия нападающего и пасующего. Зонное блокирование. Учебная игра.</p> <p>29.СФП. Имитация второй передачи, обман.</p> <p>30.Прокручивание расстановки игроков.командные действия после подачи с розыгрышем мяча.обман. Учебная игра.</p>	<p>Тактика</p> <p>Блокирование</p> <p>Зонное блокирование</p> <p>Расстановка игроков</p>			<p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> технику нападения .</p> <p><b>Описывать</b> технику падение и приема мяча в падении упражнений, прямого нападающего удара.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

4	<b>Соревнования и контрольные нормативы по ОФП и СФП.</b>	1.соревнования зональные 2.товарищеские встречи 3.контрольные нормативы по ОФП и СФП. <b>*Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.</b>	Соревновательная деятельность	<b>48 часов</b>	Свисток Спортивная форма для команд, Табло,судейская бригада	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности на соревнованиях и правила поведения.  <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении нормативов	Участие в соревнованиях согласно графику
---	---	--	-------------------------------	-----------------	---	---	--