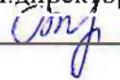


Департамент образования администрации г. Братска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31 имени А.П.Жданова»
Муниципального образования города Братска

Рассмотрено:
Заседание ШМО
классных руководителей
МБОУ «СОШ №31 им. А.П. Жданова»
Протокол № 4 от «01» сентября 2017 г.
Зам. директора по ВР
 Е.Е.Тетюшкина

Утверждено:
Протокол № 1/17
от «01» сентября 2017 г.
Директор МБОУ
«СОШ №31 им. А.П. Жданова»
И.А.Селезнев


Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
Возраст обучающихся: 11-17 лет. Срок реализации: 2 года

**Департамент образования администрации г. Братска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31 имени А.П.Жданова»
Муниципального образования города Братска**

Рассмотрено:
Заседание ШМО
классных руководителей
МБОУ «СОШ №31 им. А.П. Жданова»
Протокол № 4 от «01» сентября 2017 г.
Зам.директора по ВР
_____ Е.Е.Тетюшкина

Утверждаю:
Приказ № _____
от «___» сентября 2017г.
Директор МБОУ
«СОШ №31 им.А. П. Жданова»
_____ Н.А.Селезнев

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**
Возраст обучающихся: 11-17 лет. Срок реализации: 2 года

Содержание

№	Наименование раздела, подраздела	Стр.
1.	Основные характеристики программы	3-8
1.1.	Пояснительная записка	3-4
1.2.	Цели и задачи программы	4-5
1.3.	Содержание программы	5-7
1.4.	Планируемые результаты	8
2.	Организационно-педагогические условия	8-17
2.1.	Календарный учебный график	8-9
2.2.	Условия реализации программы	9
2.3.	Формы аттестации и контроля	10
2.4.	Оценочные материалы	10-11
2.5.	Методические материалы	11
2.6.	Тематическое планирование	11-16
2.7.	Список литературы	17

1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является адаптированной и разработана на основе стандартной программы по физической культуре в соответствии с требованиями:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 14 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа составлена для учащихся 5-11 классов. Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Курс программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Особенностью данной программы является повышение количества двигательных единиц (ДЕ) у детей через организацию в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса, за определенное количество учебных недель в году.

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал для занятий волейболом.
- Спортивный инвентарь (мячи волейбольные, сетки волейбольные, скакалки, гимнастические скамейки).
- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для волейбола, футболки, майки, шорты).

Отличительные особенности данной программы уже существующей:

- программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов 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.

Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 17 лет. Занятия проводятся два раза в неделю третья группа обучения по 1 часу, один раз в неделю вторая группа обучения по 1 часу. Количество часов второй год обучения – 34 часа, третий год обучения – 68 часов.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа первого года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Группа второго года обучения комплектуется в количестве от 12 до 15 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

1.2 Цели и задачи программы

Цель:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия волейболом;
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам игры в волейбол;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.3 Содержание программы

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» для обучающихся МБОУ «СОШ № 31» в учебном плане распределено следующим образом:

№ п/п	Вид спортивной деятельности	Год обучения	
		Второй год обучения	Третий год обучения
1.	Теоретическая	5	10
2.	Практические знания:	25	50
2.1	Медицинский врачебный контроль	1	2
2.2	Общеспортивная подготовка	4,5	9
2.3	Техническая подготовка	6	12
2.4	Тактическая подготовка	6	12
2.5	Совершенствование специальной подготовленности	6	12
2.6	Судейская практика	1,5	3
3.	Участие в соревнованиях	2	4
4.	Контрольные испытания	2	4
5.	Итого:	34	68

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

2. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук.
- Передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Подача мяча (верхняя, нижняя).
- Подача мяча на точность.
- Добивание через сетку двумя руками в прыжке.

5. Тактическая подготовка

Индивидуальные: чередование подач верхней и нижней. Выбор способа отбивания мяча через сетку – передачей кулаком в прыжке; направление мяча через сетку в “уязвимые места”: к сетке, к лицевой линии в зону 6, на место игрока, не успевшего возвратиться на свое место; подача на “слабого” игрока.

Групповые – взаимодействия игроков при первой передаче из зон 6, 2, 4 в зону 3, при второй передаче - в зону 4 и 2 (стоя лицом в сторону передачи); взаимодействия игроков при первой передаче из зон 5, 6, 1 в зоны 2, 3; при второй передаче - в зоны 4 и 2 из зоны 3, в зону 3 из зоны 2;

Командные – расположение игроков: зоны 6 в середине площадки, игрок 3 находится у сетки; ведение игры в три касания; вторую передачу выполняют игроки зон 2 и 3; мяч через сетку направляют третьим касанием в определенные части площадки.

6. Игровая подготовка

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в волейболе
- Овладение командным языком, умение отдавать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

7. Контрольные и календарные игры

- Участие в первенстве школы по волейболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-волейболу.
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу.
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

1.4. Планируемые результаты.

К концу обучения обучающиеся:

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.
- Смогут выполнять подачу через сетку;
- Научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”.
- В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.
- Будут уметь заполнять протокол игры.
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Научатся отбивать мяч двумя руками при встречном движении.
- Смогут передавать мяч одной рукой
- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок.
- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.

- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2x1).
- Умело смогут действовать в нападении
- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1x3, 2x3).
- Смогут перестраиваться в защите.

Ожидаемые результаты: курс поможет учащимся расширить и систематизировать знания о физической культуре и спорте. Адекватно оценивать свои знания и умения в области волейбола.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

1	Дата начала учебного года	01.09.2018 года		
2	Дата окончания учебного года	26.05.2019 года		
3	Продолжительность учебного года	34 учебные недели		
4	Сроки и продолжительность учебных периодов и каникул			
	Учебные четверти/каникулы	Дата начала	Дата окончания	Продолжительность
	1 четверть	01.09.2018г.	28.10.2018г.	8 недель и 2 дня
	2 четверть	6.11.2018г.	30.12.2018г.	7 недель и 6 дней
	3 четверть	14.01.2018г.	23.03.2019г.	10 недель
	4 четверть	01.04.2019г.	26.05.2019г.	8 недель
5	Количество учебных дней в неделю	2 дня (понедельник, пятница)		
6	Сменность занятий	2 смена		
7	Продолжительность занятий	3 год-2 ч. (два раза в неделю)., 2 год – 1ч. (два раза в неделю).		
8	Расписание занятий	Понедельник: 19.10 до 20.10 – 3 год обучения Среда: с 20.00 до 21.00 – 2 год обучения Пятница: 19.10 до 20.10 – 3 год обучения		

2.2 Условия реализации программы.

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

1. Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, сеткой для волейбола.

спортивный инвентарь:

волейбольные мячи на каждого обучающегося;
набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
гимнастических матов;
гантелей;
футбольных, волейбольных и теннисных мячей.

спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 5-7 штук
гимнастическая стенка

2. Кадровое обеспечение

Учитель систематически повышает свой профессионализм, обучаясь на курсах повышения квалификации, семинарах и вебинарах.

ФИО учителя	Должность	Квалификационная категория
Лобода Александр Павлович	Учитель физической культуры	I категория

2.3. Формы аттестации и контроля

Формы аттестации и контроля разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

2.4. Оценочные материалы

Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы производится по двум показателям в начале и на момент окончания обучения по программе.

2.5. Методические материалы.

Основные методы, обеспечивающие сознательное и прочное усвоение материала обучающимися:

Словесный метод (беседа, лекция, чтение, рассказ);

Практическая работа (работа с дополнительным материалом, просмотр видеофильмов);

Проблемно - поисковый метод (создание и решение проблемных ситуаций);

Самостоятельная работа (выполнение различных упражнений);

Метод контроля (тесты, контрольные нормативы).

Психологическое обеспечение программы включает в себя создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятии, пробуждение воображения детей в практической деятельности, разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня удовлетворённости детей и их родителей содержанием занятий по данной программе.

Основные формы проведения занятий:

Практические занятия;

Беседа;

Дискуссии;

Тесты.

Формы контроля:

Тематический контроль; фронтальный контроль; промежуточный контроль; контрольное (итоговое) занятие.

Технологии обучения:

- Технология группового обучения;
- Технологии модульного обучения;
- Коммуникативная технология обучения;
- Технология дифференцированного обучения.

2.6. Тематическое планирование.

Тематическое планирование (2 год обучения)

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. История развития волейбола. Техника безопасности.	1
2	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
3	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой.	1
4	Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	1
5	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Прием мяча двумя снизу.	1
6	Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача.	1
7	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	1
8	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1
9	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.	1
10	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача.	1
11	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1
12	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	1
13	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1
14	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача.	1
15	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	1
16	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1
17	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача.	1
18	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача.	1

19	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1
20	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование.	1
21	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол	1
22	Передачи мяча назад. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1
23	Передачи мяча назад. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1
24	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	1
25	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	1
26	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	1
27	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1
28	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	1
29	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол	1
30	Передачи мяча назад. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1
31	Передачи мяча назад. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1
32	Учебная игра в волейбол	1
33	Учебная игра в волейбол	1
34	Учебная игра в волейбол	1
35	ИТОГО	34 час

**Тематическое планирование
(3 год обучения)**

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Техника безопасности. Контрольные испытания.	1
2	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	1
3	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1
4	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача.	1
5	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	1
6	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
7	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	1
8	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Верхняя прямая подача	1
9	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1
10	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1
11	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача.	1
12	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача.	1
13	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1
14	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой.	1
15	Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	1
16	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Прием мяча двумя снизу.	1
17	Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача.	1
18	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	1
19	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	1
20	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи	1

	мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	
21	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1
22	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1
23	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1
24	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.	1
25	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача.	1
26	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1
27	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1
28	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.	1
29	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача.	1
30	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1
31	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1
32	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.	1
33	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача.	1
34	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1
36	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1
37	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.	1
38	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача.	1
39	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1

40	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование.	1
41	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование.	1
42	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование.	1
43	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	1
44	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	1
45	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол	1
46	Передачи мяча назад. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1
47	Передачи мяча назад. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1
48	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	1
49	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	1
50	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	1
51	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1
52	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	1
53	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1
54	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача.	1
55	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	1
56	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол	1
57	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача.	1
58	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	1
59	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1

60	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1
61	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	1
62	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача.	1
64	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи.	1
	Учебная игра в волейбол	
65	Учебная игра в волейбол	1
66	Учебная игра в волейбол	1
67	Учебная игра в волейбол	1
68	Учебная игра в волейбол	1
	ИТОГО	68 часов

2.7. Список литературы:

1. Волейбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
- 3.Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
- 6.Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
- 7.. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов и волейболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с