Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Соколовская средняя общеобразовательная школа № 4»

Принято педагогическим советом школы
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

Утверждаю _____
директор школы И.Г. Шедевиц
Приказ № 117 от 31.08.2020

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет
Срок реализации 1 год
Уровень программы: ознакомительный

Составитель:
Учителем физической культуры
Илюшин Андрей Андреевич

с. Соколовка, 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка …… 3
2. Календарный учебный график ……6
3. Учебный план ……7
4. Содержание программы ……8
5. Условия реализации программы ……..8
6. Контрольно – измерительные материалы …….....9
7. Список литературы ……10
8. Календарно-тематическое планирование ……11
9. Приложение ……17

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее программа) разработана согласно требованиям следующих **нормативно правовых документов:**

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09- 3242
- от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет спортивную направленность, разработана для обучающихся 7-17лет, направлена на расширение знаний обучающихся о физической культуре.

Программа по функциональному предназначению является *спортивно-оздоровительной,* по форме организации — *секционной,* по времени реализации — *годичной.*

Уровень программы Программа реализуется на стартовом (ознакомительном) уровне.

Волейбол – популярная игра во многих странах мира, основная идея которой заключается в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «Волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.

Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность. Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей. Реализация программы предусматривает проведение комплексные занятие подвижным видом спорта волейбол.

Новизна 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 «волейбол» 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.
Наиболее интересной и физически разносторонней является игра волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Целевая аудитория программы, условия приема учащихся

Программа предназначена для обучающихся 1-11 классов (7-17 лет). Формируется разновозрастная группа, численностью до 14 человек. Набор учащихся в группу осуществляется на основе свободного выбора детьми и их родителями (законными представителями), без отбора и предъявления требований к наличию специальных умений у ребенка.

Возрастные и психологические особенности учащихся

Программа рассчитана на детей 7-17лет. Данный возраст характеризуется необходимостью вхождения ребёнка в новый для него мир спорта со сменой ведущего вида деятельности. Приоритетом образования является развитие и формирование позитивного отношения к активному спорту, и укреплению здоровья.

Учет половозрастных особенностей набора: в программу принимаются юноши и девушки подходящие по возрастным особенностям программы и не имеющие медицинских противопоказаний.

Особенности организации образовательного процесса

Большинство занятий связано с практическим овладением умений упражняться с волейбольным мячом.

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком, соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.43172 -14).

Примечание: занятия проводятся в спортивном зале.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов: 68 часов.
Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю в двух группах:
младшая группа (1 занятие 70 минут с перерывом на отдых 10 минут) и старшая группа (1 занятие 90 минут с перерывом на отдых 10 минут)

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Содействие всестороннему развитию личности подростка.

Задачи программы:

Образовательные:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты обучения

Предметные результаты: знать

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и
- спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Метапредметные:

- – Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- – укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- – применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- – снижение количества правонарушений среди подростков.

Личностные:

- трудолюбие;
- добросовестность

- избавление от скованности и сжатости, что дает возможность чувствовать себя уютно во всех сферах деятельности

Формы подведения итогов

Способом проверки результата обучения являются систематическое наблюдение за учащимися во время практической части занятий, собеседование, устный опрос, выполнение практического задания, тестирование и анкетирование.

Формы аттестации

Результаты образовательной деятельности по программе «Волейбол» отслеживаются путем проведения итоговой аттестации. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в конце учебного года в виде итогового практического зачета по выполнению игровых моментов. По итогам выполнения которого обучающиеся достигают определенный уровень усвоения знаний и умений в рамках программы.

Уровни усвоения:

Базовый 0-50% Средний 51-88% Высокий 89-100%

Результаты аттестации оформляются протоколом (Приложение 1).

Организационные и образовательные мероприятия программы:

- подготовка помещения и инвентаря к занятиям;
- проведение организационных занятий;
- использование различных методов обучения

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	в первом полугодии	15
3	во втором полугодии	19
4	Начало учебного года (планируемая дата начала занятий)	04.09.2020
5	Окончание учебного года (планируемая дата окончания занятий)	27.05.2021
6	Количество учебных часов одного учащегося в неделю	2
7	Количество учебных часов на одного учащегося в год	68
8	Форма организации образовательного процесса	очно

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1.	Основы знаний	2	2	-
2.	Освоение техники передвижений	4	-	4
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	22	-	22
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	18	-	18
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	10	-	10
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3
7.	Овладение тактикой игры в защите	4	1	3
8.	Овладение организаторскими способностями	4	1	3
9.	Итоговая аттестация. Сдача нормативов.	1		1
	ИТОГО:	68	5	63

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Основы знаний (2 часа)

Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении.

2.Освоение техникой передвижений (4 часа)

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

3. Освоение техники приемов и передач мяча (22часа)

Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

4. Освоение техники подачи мяча и приема подач (18часов)

Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.

5.Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий (10 часов)

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

6.Овладение тактикой игры в нападении(3 часа)

Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.

7.Овладение тактикой игры в защите (4 часа)

Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

8.Овладение организаторскими способностями (4 часов)

Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.

9. Итоговая аттестация. Сдача нормативов (1 час)

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для проведения занятий по программе используется спортивный зал.

- Материально техническое обеспечение
- спортивный зал
- тренажерный зал
- мячи волейбольные
- мячи футбольные
- мячи баскетбольные.

6. КОНТРОЛЬНО ИЗМРИТЕЛЬНЫЙ МЕТЕРИАЛ

Сдача нормативов

№п/п	задание
1	Бег 30 м. Испытания проводятся по общепринятой методике, старт высокий
2	Бег 30 м (5х6) На расстоянии 6 м. чертятся 2 линии. По сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. 5 раз
3	Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего до него следа. Из 3-х попыток учитывается лучший результат
4	Прыжок вверх с места толчком 2-х ног. Измеряется высота подъёма общего центра масс при подскоке вверх. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперёд. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчёта. Из 3-х попыток учитывается лучший результат.
6	Верхняя прямая подача в пределах площадки на точность (из 5 подач кол-во раз). Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённый участок площадки – зоны 4-5, 1-2, 6. Даётся 5 попыток
7	Верхняя передача через сетку на противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: зона 4, зона 1, зона 6. Даётся 5 попыток в каждую зону. Учитывается количественная и качественная сторона исполнения.
8	Нижняя передача через сетку. Выполняется подача на зону, где расположен испытуемый. Принимая мяч обучающийся должен направить его в зоны 4, 1, 6. Даётся 5 попыток в каждую зону. Учитывается количественная и качественная сторона исполнения
9	Нападающий удар на точность. Испытуемый должен качественно выполнить нападающий удар в зоны 1, 6, 5 из зон 4, 2. Даётся 5 попыток в каждую зону.

7.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для обучающихся и родителей

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

8 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема занятия	Дата проведения	Коррект даты	Характеристика видов деятельности	Форма контроля
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Развитие физической культуры и спорта в России.	07.09		Рассказать об истории развития физической культуры в России	Лекция
2	История возникновения волейбола. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Специальные упражнения в парах на месте. Учебная игра	07.09		Рассказать о развитии волейбола и выдающихся спортсменах. Отработать упражнения в парах	Лекция Групповой
3	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками у стенки.	14.09		Разучить базовые элементы волейбола	Групповой Индивидуальный
4	Передача мяча сверху двумя руками над головой. О.Ф.П.	14.09		Развивать физические качества спортсменов	Фронтальный
5	Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение.	21.09		Объяснить важность самоконтроля, гигиены и о предупреждении травм	Лекции
6	Передача мяча двумя руками в парах, тройках. Игра в волейбол.	21.09		Отработать передачи мяча	Групповой
7	Передача мяча в парах через сетку. Нижний прием мяча.	28.09		Повторить передачу мяча и нижний прием	Групповой Индивидуальный
8	Двухсторонняя игра в волейбол.	28.09		Отработать умения в игре	Групповой
9	Развития волейбола в России. Двухсторонняя игра в волейбол.	05.10		Повторить развитие волейбола	Групповой
10	Нижняя подача мяча. Двухсторонняя игра	05.10		Отработать	Индивидуальный

	в волейбол.			нижнюю подачу	Групповой
11	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи.	12.10		Разучить технику нижней подачи	Индивидуальный
12	Подача на точность. Передача мяча и прием мяча в парах ,тройках через сетку .	12.10		Отработать подачу мяча	Фронтальный
13	Передача мяча в падении на спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	19.10		Отработать прием в падении	Индивидуальный
14	Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра в волейбол	19.10		Развивать физические качества спортсменов	Лекция Групповой
15	Основные приемы самоконтроля. Подводящие упражнения для верхней прямой подачи.	26.10		Объяснить важность самоконтроля, гигиены и о предупреждении травм	Групповой Индивидуальный
16	Нижняя боковая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	26.10		Отработать передачи мяча	Фронтальный
17	Боковой нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.	02.11		Повторить передачу мяча и нижний прием	Лекции
18	Подача – передача – нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол..	02.11		Отработать умения в игре	Групповой
19	Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра в волейбол	09.11		Повторить развитие волейбола	Групповой Индивидуальный
20	Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах.	09.11		Отработать нижнюю подачу	Групповой
21	Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Двухсторонняя игра в волейбол.	16.11		Разучить технику нижней подачи	Групповой
22	Верхняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	16.11		Отработать подачу мяча	Индивидуальный Групповой
23	Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	23.11		Отработать прием в падении	Индивидуальный
24	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара	23.11		Развивать физические качества спортсменов	Фронтальный

25	Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире	30.11		Объяснить важность самоконтроля, гигиены и о предупреждении травм	Лекция Групповой
26	Развитие волейбола. Двухсторонняя игра в волейбол	30.11		Отработать передачи мяча	Групповой Индивидуальный
27	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	07.12		Повторить передачу мяча и нижний прием	Фронтальный
28	Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.	07.12		Отработать умения в игре	Лекции
29	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.	14.12		Повторить развитие волейбола	Групповой
30	Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.	14.12		Отработать нижнюю подачу	Групповой Индивидуальный
31	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	21.12		Разучить технику нижней подачи	Групповой
32	Передачи в прыжке над собой . Учебная игра.	21.12		Развивать физические качества спортсменов	Групповой
33	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.	28.12		Объяснить важность самоконтроля, гигиены и о предупреждении травм	Индивидуальный Групповой
34	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	28.12		Отработать передачи мяча	Лекция Групповой
35	Специальные упражнения в тройках. Упражнения для развития ловкости, кувырки. Учебная игра.	04.01		Повторить передачу мяча и нижний прием	Групповой Индивидуальный
36	Передача мяча в падении на спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	04.01		Отработать умения в игре	Фронтальный

37	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, и первая передача в зоны 4,3; приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	11.01		Повторить развитие волейбола	Лекции
38	История возникновения волейбола. Выдающиеся достижения Российских спортсменов.	11.01		Отработать нижнюю подачу	Групповой
39	Защитные действия в волейболе.Двухсторонняя игра в волейбол.	18.01		Разучить технику нижней подачи	Групповой Индивидуальный
40	«Либеро»- его действия на площадке. Двухсторонняя игра в волейбол.	18.01		Отработать подачу мяча	Групповой
41	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации.	25.01		Отработать прием в падении	Групповой
42	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.	25.01		Развивать физические качества спортсменов	Индивидуальный Групповой
43	Передачи в прыжке над собой, назад. Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации.	01.02		Объяснить важность самоконтроля, гигиены и о предупреждении травм	Индивидуальный
44	Передача над головой, в парах, в тройках, через сетку.	01.02		Отработать передачи мяча	Фронтальный
45	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.	08.02		Повторить передачу мяча и нижний прием	Лекция Групповой
46	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра	08.02		Отработать умения в игре	Групповой Индивидуальный
47	Акробатические упражнения. Учебная игра.	15.02		Развивать физические качества спортсменов	Фронтальный
48	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике	15.02		Объяснить важность	Лекции

	блокирования (на месте, после перемещения).			самоконтроля, гигиены и о предупреждении травм	
49	Упр. по технике группового блока. Учебная игра.	22.02		Отработать передачи мяча	Групповой
50	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	22.02		Повторить передачу мяча и нижний прием	Групповой Индивидуальный
51	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Учебная игра.	01.03		Отработать умения в игре	Групповой
52	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра	01.03		Повторить развитие волейбола	Групповой
53	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения.	15.03		Отработать нижнюю подачу	Индивидуальный Групповой
54	Акробатические упражнения- кувырки , перекаты.	15.03		Разучить технику нижней подачи	Индивидуальный
55	Прием мяча от сетки. Развитие координации. Учебная игра.	22.03		Отработать подачу мяча	Лекция Групповой
56	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	22.03		Отработать прием в падении	Групповой Индивидуальный
57	Обманные нападающие удары. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	29.03		Развивать физические качества спортсменов	Фронтальный
58	Передача в прыжке -откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	29.03		Объяснить важность самоконтроля, гигиены и о предупреждении травм	Лекции
59	Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.	05.04		Отработать передачи мяча	Групповой
60	Упражнения для развития ловкости, кувырки. Учебная игра.	05.04		Повторить передачу мяча и нижний прием	Групповой Индивидуальный

61	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление.	12.04		Повторить развитие скоростных качеств	Лекция Групповой
62	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.	12.04		Отработать нижнюю подачу	Групповой Индивидуальный
63	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП	19.04		Отработать подачу мяча	Лекции
64	Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	19.04		Повторить передачу мяча и нижний прием	Групповой
65	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.	26.04		Отработать умения в игре	Групповой Индивидуальный
66	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	26.04		Отработать нижнюю подачу	Групповой
67	Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра в волейбол.	03.05		Разучить технику нижней подачи	Индивидуальный Групповой
68	Зачет.	03.05		Повторить передачу мяча и нижний прием	Фронтальный
Всего 68 часа					

9. ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Протокол
результатов итогового тестирования

№/п	ФИ	класс	максимальный балл	набранное количество баллов	процент выполнения	уровень