



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Белгородской области
Управление образования администрации Алексеевского городского округа
МБОУ «Хрещатовская ООШ»


РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей естественно-
математического цикла
Руководитель МО


Божко О.М.
Протокол №5
от «09» июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора


Дудукалова Т.В.
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор


Собина Т.Н.
Приказ №129
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивного кружка «Волейбол»
для обучающихся 7-9 классов
Карташова Ивана Митрофановича

х. Хрещатый, 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по волейболу для учащихся 7-9 классов разработана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) авторов Ю.Д.Железняк и А.В.Чачина, Ю.П. Сыромятникова, 2007г. и является нормативным документом, определяющим объем, порядок, содержание изучения и преподавания волейбола.

Структура программы содержит учебный материал по следующим разделам подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- участие в соревнованиях;
- контрольные испытания.

Программа включает совокупность мероприятий, обеспечивающих массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся.

Программа направлена на:

1. Формирование представлений обучающихся о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы.
2. Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития юных спортсменов.
3. Обогащение двигательного опыта обучающихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладение новыми упражнениями повышенной сложности.
4. Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
5. Формирование у обучающихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Основными принципами построения учебно-тренировочной работы являются универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого обучающегося, индивидуальный подход. Сюда входят следующие дидактические компоненты:

- диагностика физической и технической подготовленности воспитанников;
- организация учебно-тренировочной деятельности, посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их индивидуальных особенностей;
- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения обучающимися высоких спортивных результатов.

Цель программы - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.

Задачи, решаемые при реализации программы.

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта истории возникновения и развития волейбола, правил игры;
- обучение техническим приёмам и тактике игры волейбол;

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;

-воспитание умения общаться и вести себя в коллективе, команде;

-подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

Формы и методы обучения

Из форм организации учебно-тренировочной деятельности используется: фронтальный метод; групповой; метод круговой тренировки; соревновательный и игровой метод. В работе с детьми применяются: учебная, учебно-тренировочная, тренировочная, модельная, соревновательная форма занятий.

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

В целях контроля за результативностью учебно-тренировочных занятий два раза в год проводится проверка физической и технической подготовленности обучающихся по следующим параметрам:

- скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места;
- скоростные качества – бег 30 метров;
- координационные качества – челночный бег 5х6 метров;
- прыжок вверх с места толчком двух ног;
- вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4;
- испытания на точность подачи;
- испытания на точность первой передачи (приема мяча) из зоны 6 в зону 3.

Результаты испытаний заносятся в протокол. Контрольные упражнения проводятся в форме тестов, соревнований, игровых упражнений.

Требования к результатам обучения

Знать:

историю развития волейбола; строение опорно-двигательного аппарата человека; влияние физических упражнений на организм; гигиенические требования к занятиям волейболом; правила оказания первой помощи при ушибах и растяжениях; основные правила игры в волейбол.

Уметь:

Выполнять нормативные требования программы по видам подготовки в конце учебного года; выполнять нормы комплекса ГТО; владеть основами техники перемещения и стоек, подачи, приема и передачи мяча, нападающего удара и блокирования; владеть основами тактических действий в нападении и защите; участвовать в соревнованиях.

Содержание программы учебного предмета

Раздел: Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России: Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
2. Сведения о строении и функциях организма человека: Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистая и дыхательная системы человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека: Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль: Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. Правила игры в волейбол: Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. Места занятий и инвентарь: Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Форма занятий: учебная

Методы и приемы: рассказ, беседа

Техническое оснащение: инструкции по ТБ, правила игры волейбол, книги.

Средства контроля: устный опрос.

Раздел: Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи, третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет. Многоборья- спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные- от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры: Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных

положений, стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Форма занятий: тренировочная, соревновательная, учебно-тренировочная.

Методы и приемы: круговая тренировка, поточный, групповой; равномерный, метод динамических усилий, соревновательный.

Техническое оснащение: скакалки, резиновые амортизаторы, маты гимнастические, мячи набивные, мячи теннисные, планка и стойки для прыжков в высоту, мячи баскетбольные, футбольные, обручи, перекладина, брусья, стенка гимнастическая.

Средства контроля: контрольные нормативы.

Раздел: Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м) «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры. «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести: Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Многочисленные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых, при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в

опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последующий момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу.

Раздел: Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2,5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки- сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается, «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, игровая.

Методы и приемы: рассказ, показ; фронтальный, групповой.

Техническое оснащение: мячи волейбольные, сетка, свисток, теннисные мячи, мячи поролоновые.

Средства контроля: контрольные нормативы, соревновательные упражнения.

Раздел: Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия, выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. Групповые действия, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. Командные действия, система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи » и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Форма занятий: учебно-тренировочная, модельная, соревновательная.

Методы и приемы: имитация игровых действий и перемещений, моделирование игровых ситуаций, учебная игра.

Средства контроля: контрольные нормативы.

Раздел: Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Форма занятий: тренировочная, игровая, соревновательная.

Методы и приемы: имитация игровых приемов, учебная игра, повторный метод.

Техническое оснащение: мячи, сетка, свисток, планшет.

Средства контроля: контрольные нормативы.

Форма занятий: тренировочная, соревновательная, учебно-тренировочная.

Методы и приемы: круговая тренировка, поточный, групповой; равномерный, метод динамических усилий, соревновательный.

Техническое оснащение: скакалки, резиновые амортизаторы, маты гимнастические, мячи набивные, мячи теннисные, баскетбольные, футбольные, обручи, скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, мешочки с песком.

Средства контроля: контрольные нормативы.

Раздел: контрольные испытания

1. Контрольные упражнения по ОФП (бег 30м; прыжок в длину с места; челночный бег 5х6м; прыжок вверх с места толчком двух ног) – 5 часов.

2. Контрольные упражнения по технической подготовке (вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4; подача на точность (верхняя прямая); приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность – 9 часов

Форма занятий: соревновательная

Методы и приемы: поточный, групповой

Техническое оснащение: мячи волейбольные, мячи набивные, перекладина, рулетка, свисток.

Средства контроля: контрольные нормативы.

Раздел: Участие в соревнованиях

Формы и средства контроля

На каждом занятии осуществляется текущий контроль.

Два раза в год проводится проверка физической и технической подготовленности обучающихся по следующим параметрам:

Контрольные испытания по физической подготовке

№	Контрольные упражнения	Норматив (юноши)	Норматив (девушки)
1.	Бег 30м	5,5	5,9
2.	Прыжок в длину с места	185	165
3.	Прыжок вверх с места толчком двух ног	40	34
4.	Челночный бег 5*6 м	12,0	12,2

Контрольные испытания по технической подготовке

№	Контрольные упражнения	Норматив (юноши)	Норматив (девушки)
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4;	3	3
2.	Подача на точность (верхняя прямая)	3	3
3.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	2

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу

Физическая

подготовка.

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30 м: 5хбм.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

Техническая

подготовка.

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат, устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м., расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см. расстояние от боковой линии 1 м и 20-30см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (переда нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания на точности подач. Основные требования, при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь > боковых линий в зонах 5-4 (1 -2) размером 6х2 м. в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1.5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет-8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет -планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

Теоретическая подготовка. Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Календарно-тематическое планирование

Сентябрь

№ п/п	Учебный материал / № Занятия	1	2	3	4
1	Теория				
	Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России	x			
2	Общая физическая подготовка				
	Бег 20, 30, 60м, повторный бег – 2-3 отрезка по 20-30 м, эстафетный бег с этапами до 40м.	x		x	
	Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (большие мячи, условные окопы), бег или кросс 500м		x		x
	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему».	x	x	x	x
3.	Специальная подготовка				
	Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5, 6 и 10м (разновидности). Бег приставными шагами с выполнением заданий. Ускорение, остановка, повороты на 360*, прыжок вверх.		x		x
	Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица, быстрое разгибание ноги.		x		x

Октябрь

№ п/п	Учебный материал/ № занятия	1	2	3	4
1	Теория				
	Физическая культура и спорт в России				
2	Общая физическая подготовка				
	Бег 20, 30, 60м, повторный бег – 2-3 отрезка по 20-30 м, эстафетный бег с этапами до 40м.	x		x	
	Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (большие мячи, условные окопы), бег или кросс 500м		x		x
	Подвижные игры: «Эстафета с прыжками», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перестрелка».	x	x	x	x
3.	Специальная подготовка				
	Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5, 6 и 10м (разновидности). Бег приставными шагами с выполнением заданий. Ускорение, остановка, повороты на 360*, прыжок вверх.	x		x	
	Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица, быстрое разгибание ноги.		x		x

Ноябрь

№ п/п	Учебный материал/ № Занятия	1	2	3	4
1	Теория				
	Сведения о строении и функциях строения человека. Костная и мышечные системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная система человека.	x			
2	Общая физическая подготовка				
	Бег 20, 30, 60м, повторный бег – 2-3 отрезка по 20-30 м, эстафетный бег с этапами до 40м.		x		x
	Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (большие мячи, условные окопы), бег или кросс 500м	x		x	
	Подвижные игры: «Эстафета с прыжками», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перестрелка».	x	x	x	x
3.	Специальная подготовка				
	Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5, 6 и 10м (разновидности). Бег приставными шагами с выполнением заданий. Ускорение, остановка, повороты на 360*, прыжок вверх.		x		x
	Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица, быстрое разгибание ноги.	x		x	
4.	Техническая подготовка				
	Техника нападения Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		x		x
	Техника защиты. Перемещения и стойки: то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетания перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	x		x	

Декабрь

№ п/п	Учебный материал/ № Занятия	1	2	3	4
1	Теория				
2	Общая физическая подготовка				
	Бег 20, 30, 60м, повторный бег – 2-3 отрезка по 20-30 м, эстафетный бег с этапами до 40м.		x		x
	Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (большие мячи, условные окопы), бег или кросс 500м	x		x	
	Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Вызов номеров».	x	x	x	x
3.	Специальная подготовка				
	Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5, 6 и 10м (разновидности). Бег приставными шагами с выполнением заданий. Ускорение, остановка, повороты на 360*, прыжок вверх.	x		x	
	Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица, быстрое разгибание ноги.		x		x
4.	Техническая подготовка				
	Техника нападения Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	x		x	
	Техника защиты. Перемещения и стойки: то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетания перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.		x		x

Январь

№ п/п	Учебный материал/ № Занятия	1	2	3	4
1	Теория				
	Инструктаж по ТБ	x			
2	Общая физическая подготовка				
	Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, голове и руках, кувырки вперед и назад, акробатические комбинации.	x		x	
	Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (большие мячи, условные окопы), бег или кросс 500м		x		x
	Подвижные игры: «Эстафета баскетболистов», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Вызов номеров».	x	x	x	x
3.	Специальная подготовка				
	Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5, 6 и 10м (разновидности). Бег приставными шагами с выполнением заданий. Ускорение, остановка, повороты на 360*, прыжок вверх.	x		x	
	Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица, быстрое разгибание ноги.		x		x
4.	Техническая подготовка				
	Техника нападения Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	x		x	
	Передачи: передачи мяча сверху двумя руками над собой-на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнёра-на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2,5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.	x		x	
	Техника защиты. Перемещения и стойки: то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетания перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.		x		x
	Приём сверху двумя руками: приём мяча после отскока от стены (1-2 м); после броска партнёром через сетку (4-6 м); приём нижней прямой подачи.	x		x	

Февраль

№ п/п	Учебный материал / № Занятия	1	2	3	4
1	Теория				
	Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем.	x			
2	Общая физическая подготовка				
	Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, голове и руках, кувырки вперёд и назад, акробатические комбинации.	x			x
	Подвижные игры: «Эстафета баскетболистов», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Вызов номеров».	x	x	x	x
3.	Специальная подготовка				
	Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5, 6 и 10м (разновидности). Бег приставными шагами с выполнением заданий. Ускорение, остановка, повороты на 360*, прыжок вверх.		x		x
	Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица, быстрое разгибание ноги.	x		x	
4.	Техническая подготовка				
	Техника нападения Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Подачи: нижняя прямая (боковая) в стену- 6-9 м, через сетку – 6-9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.		x		x
	Техника защиты. Прием снизу двумя руками: приём мяча наброшенного партнёром – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперёд вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; приём подачи и первая передача в зону нападения.	x		x	
5.	Тактическая подготовка				
	Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращён лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приёмом мяча.		x		x
6.	Тактика защиты				
	Индивидуальные действия: выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при страховке партнёра, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приёма мяча соперника – сверху или снизу.	x		x	

Март

№ п/п	Учебный материал / № Занятия	1	2	3	4
1	Теория				
2	Общая физическая подготовка				
	Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, голове и руках, кувырки вперёд и назад, акробатические комбинации.	x		x	
	Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Эстафета с прыжками».	x	x	x	x
3.	Специальная подготовка				
	Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5, 6 и 10м (разновидности). Бег приставными шагами с выполнением заданий. Ускорение, остановка, повороты на 360*, прыжок вверх.		x		x
	Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица, быстрое разгибание ноги.	x		x	
4.	Техническая подготовка				
	Техника нападения Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Подачи: нижняя прямая (боковая) в стену- 6-9 м, через сетку – 6-9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.		x		x
	Техника защиты. Перемещения и стойки: то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетания перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием снизу двумя руками: приём мяча брошенного партнёром – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперёд вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; приём подачи и первая передача в зону нападения.	x		x	
5.	Тактическая подготовка				
	Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращён лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приёмом мяча.		x		x
6.	Тактика защиты				
	Индивидуальные действия: выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при страховке партнёра, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приёма мяча соперника – сверху или снизу.	x		x	

Апрель

№ п/п	Учебный материал / № Занятия	1	2	3	4
1	Теория				
2	Общая физическая подготовка				
	Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, голове и руках, кувырки вперёд и назад, акробатические комбинации.	x			x
	Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Эстафета с прыжками».	x	x	x	x
3.	Специальная подготовка				
	Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5, 6 и 10м (разновидности). Бег приставными шагами с выполнением заданий. Ускорение, остановка, повороты на 360*, прыжок вверх.		x		
	Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица, быстрое разгибание ноги.	x		x	
4.	Техническая подготовка				
	Техника нападения Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Подачи: нижняя прямая (боковая) в стену- 6-9 м, через сетку – 6-9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.		x		x
	Техника защиты. Перемещения и стойки: то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетания перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием снизу двумя руками: приём мяча брошенного партнёром – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперёд вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; приём подачи и первая передача в зону нападения.	x		x	
5.	Тактическая подготовка				
	Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передачи; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи; игроков задней и передней линии при первой передачи; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приёме подачи.	x	x	x	x
6.	Тактика защиты				
	Групповые действия: взаимодействие игроков при приёме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зоны 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	x	x	x	x

Май

№ п/п	Учебный материал / № Занятия	1	2	3	4
1	Теория				
2	Общая физическая подготовка				
	Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, голове и руках, кувырки вперёд и назад, акробатические комбинации.	x		x	
	Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Эстафета с прыжками».	x	x	x	x
3.	Специальная подготовка				
	Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5, 6 и 10м (разновидности). Бег приставными шагами с выполнением заданий. Ускорение, остановка, повороты на 360*, прыжок вверх.		x		x
	Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица, быстрое разгибание ноги.	x		x	
4.	Техническая подготовка				
	Техника нападения Нападающий удар: прямой нападающий удар; ритм разбега в 3 шага; ударное движение кистью по мячу стоя у стены, по мячу - стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенного партнёром; удар с передачи.		x		x
5.	Тактическая подготовка				
	Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передачи; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи; игроков задней и передней линии при первой передачи; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приёме подачи.	x	x	x	x
6.	Тактика защиты				
	Групповые действия: взаимодействие игроков при приёме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зоны 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	x	x	x	x
7.	Соревнования		x	x	x

**Продолжительность одного занятия = 1 час.*

Материально-техническое обеспечение

1. Мячи волейбольные – 10 шт
2. Мячи теннисные – 10 шт
3. Скакалки – 15 шт
4. Сетки волейбольные – 2 шт
5. Свисток – 1 шт
6. Секундомер – 1 шт
7. Маты гимнастические – 10 шт
8. Перекладина навесная – 1 шт
9. Стенка гимнастическая – 10 пролетов
10. Ростомер, рулетка -1 шт

11. Скамейки гимнастические – 6шт
12. Обручи – 10шт
13. Наклонные доски (для подъёма туловища) – 2 шт
14. Свисток – 2 шт.
15. Шкала для измерения прыжка в высоту толчком двух (конструкция В.М. Абалакова) - 1 шт.
16. Спортивная площадка (игровой зал)

Список литературы

1. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. Волейбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) // Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин -2005– 112 стр.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист// Железняк Ю.Д. – М.: Физкультура и Спорт, - 1988. – 192 стр.
3. Лях В.И. Физическая культура 5-9 класс.// Лях В.И., М: Просвещение.- 2011. - 156 стр.
4. Кофман Л.Б., Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.// Кофман Л.Б., Погадаев Г.И. - М.: Физкультура и Спорт,- 1998-496 стр.