

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
« Центр внешкольной работы »  
Аксубаевского муниципального района

Принят на заседании  
педагогического совета  
от 26 августа 2025 г.  
Протокол №1



«Утверждаю»:  
Директор МБУ ДО «ЦВР»  
А.В. Егоров  
«26» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно – спортивной направленности  
«Волейбол »**

возраст обучающихся: 8-15 лет

срок реализации: 3 года

Автор – составитель:

Владимирова Надежда Николаевна  
педагог дополнительного образования

пгт. Аксубаево 2025г.

## **Пояснительная записка**

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

### **Цели и задачи.**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

#### ***образовательные***

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

#### ***развивающие***

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

#### ***воспитательные***

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

### **Особенности данной программы**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на

данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

### **Форма и режим занятий**

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год)

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часа в год)

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часа в год)

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

### ***Практические методы:***

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

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

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

### **Ожидаемые результаты**

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

#### **знать:**

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

#### **уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

После окончания *второго года* обучения учащийся должен:

#### **знать:**

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

#### **уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

После окончания *третьего года* обучения учащийся должен:

**знать:**

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

**уметь:**

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**Итоги реализации программы:** участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

**Учебно-тематический план 1 год обучения**

№.№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
1	Вводное занятие	2	1	1
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>
1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9
3.	Подвижные игры	10	1	9
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	<b>54</b>
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13
4.	Нижняя прямая подача	15	2	13
5.	Нападающие удары	10	2	8
<b>IV</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>
1.	Индивидуальные действия	12	2	10
2.	Групповые действия	8	2	6

3.	Командные действия	8	2	6
4.	Тактика защиты	8	2	6
<b>V</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	Итоговое занятие	1	1	-
<b>Итого часов:</b>		<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>

## Содержание программы

### I. Основы знаний (6 час)

#### Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.

Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

#### Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

#### Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека.

Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами.

Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

### II. Общая физическая подготовка (30 час)

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

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

### III. Техническая подготовка (60 час)

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

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

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

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

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

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

#### **IV. Тактическая подготовка (36 часов)**

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

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

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

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

#### **V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

#### **Итоговое занятие**

Техника безопасности во время летних каникул.

#### **Учебно-тематический план 2 год обучения**

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Классификация упражнений	2	2	-
3	Виды соревнований	2	1	1
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>
1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9
3.	Подвижные игры	10	1	9
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>
<b>IV</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>83</b>	<b>9</b>	<b>74</b>
1	Техника передвижения и стоек	16	1	15
2	Техника приёма и передач мяча сверху	25	2	23
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	15	2	13
5.	Нападающие удары	10	2	8
<b>V</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>58</b>	<b>8</b>	<b>50</b>
1.	Индивидуальные действия	22	2	20

2.	Групповые действия	8	2	6
3.	Командные действия	20	2	18
4.	Тактика защиты	8	2	6
<b>VI</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	Итоговое занятие	1	1	-
<b>Итого часов:</b>		В течение года		
		<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>

## Содержание программы

### I. Основы знаний (6 час)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### II. Общая физическая подготовка (10 час)

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

*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 каната”.

### III. Специальная физическая подготовка (20 час)

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Бег с остановками и изменением направления.* Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с

набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

*Подвижные игры:* “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением, штанга* - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

*Многократные броски набивного мяча* (массой 1-2 кг) над собой и прыжки 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.

*Прыжки на одной и на обеих ногах* на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные 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 передач мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. 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 в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

*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 на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

#### **IV. Техническая подготовка (60 час)**

*Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающие удары* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

*Техника защиты. Действия без мяча.*



*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

*Действия с мячом. Прием мяча:* сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

*Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места:* для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

## **V. Тактическая подготовка (36 часов)**

*Тактика нападения. Групповые действия в нападении.* Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

*Командные действия.* Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

*Командные действия.* Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

## **VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

### **Итоговое занятие**

Техника безопасности во время летних каникул.

## **Учебно-тематический план 3 год обучения**

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
1	Вводное занятие	2	1	1

2	Классификация упражнений	2	2	-
3	Виды соревнований	2	1	1
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>
1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9
3.	Подвижные игры	10	1	9
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>
<b>IV</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>83</b>	<b>9</b>	<b>74</b>
1	Техника передвижения и стоек	16	1	15
2	Техника приёма и передач мяча сверху	25	2	23
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	15	2	13
5.	Нападающие удары	10	2	8
<b>V</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>58</b>	<b>8</b>	<b>50</b>
1.	Индивидуальные действия	22	2	20
2.	Групповые действия	8	2	6
3.	Командные действия	20	2	18
4.	Тактика защиты	8	2	6
<b>VI</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	Итоговое занятие	1	1	-
<b>Итого часов:</b>		В течение года		
		<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>

## Содержание программы

### I. Основы знаний (6 час)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

### II. Общая физическая подготовка (10 час)

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

*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 каната”.

### **III. Специальная физическая подготовка (20 час)**

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

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением* Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

*Упражнения с резиновыми амортизаторами.* Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. 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, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

*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 на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

### **IV. Техническая подготовка (60 час)**

*Техника нападения.* Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

**Действия с мячом:** передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

**Нападающие удары.** Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

**Техника защиты. Действия без мяча.** Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

**Действия с мячом. Прием мяча:** снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

**Блокирование.** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

## **V. Тактическая подготовка (36 часов)**

**Техника нападения.** Действия без мяча.

**Перемещения и стойки:** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

**Действия с мячом:** передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

**Нападающие удары.** Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

**Техника защиты. Действия без мяча.** Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

**Действия с мячом. Прием мяча:** снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. **Блокирование.** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

## **VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)**

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

### **Итоговое занятие (1 час)**

Техника безопасности во время летних каникул.

## **Контрольные испытания**

### **Общефизическая подготовка**

**Бег 30 м б х 5 м.** На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

**Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.** Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

### **Техническая подготовки**

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях* (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

**Тактическая подготовка.** Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

#### **Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу 1-3 года обучения**

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины;	контрольные нормативы по ОФП

	занятия; - тестирование.		- мячи; - медболы.	
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая	- контрольные нормативы;

	занятия; - тестирование;		стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи;	- помощь в су действе.
--	-----------------------------	--	--	------------------------

### Календарный учебный график первого года обучения

№	Месяц	Чи сло	Время проведе ния занятия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контроля
1	сентябрь	2	18.00-18.45; 18.55-19.40	Рассказ, беседа, опрос	2	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Спортзал	Рассказ, беседа , опрос, практика
2	сентябрь	4	18.00-18.45; 18.55-19.40	Рассказ, беседа, опрос, практика	2	Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Спортзал	сдача контроль ных нормати вов
3	сентябрь	9	18.00-18.45; 18.55-19.40	Рассказ, беседа, опрос, практика	2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены.	Спортзал	самоанал из
4	сентябрь	11	18.00-18.45; 18.55-19.40	беседа, объяснен ие, устное изложени е	2	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Спортзал	зачет
5	сентябрь	16	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Операти вный контроль
6	сентябрь	18	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.	Спортзал	сдача нормати вов.
7	сентябрь	23	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол	Спортзал	Предвар ительны й контроль
8	сентябрь	25	18.00-	Теория и	2	Передачи мяча сверху	Спортзал	Предвар

			18.45; 18.55- 19.40	практика		стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		ительны й контроль
9	сентябрь	30	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке	Спортзал	Текущий контроль
10	октябрь	2	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	Спортзал	
11	октябрь	7	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением.	Спортзал	Операти вный контроль
12	октябрь	9	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Спортзал	Этапный контроль
13	октябрь	14	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	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.	Спортзал	опережа ющий
14	октябрь	16	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Текущий контроль
15	октябрь	21	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Предвар ительны й контроль
16	октябрь	23	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Операти вный контроль
17	октябрь	28	18.00- 18.45;	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача с вращением.	Спортзал	Текущий контроль



			18.55-19.40			Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.		
18	октябрь	30	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Этапный контроль
19	ноябрь	4	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	Спортзал	Текущий контроль
20	ноябрь	6	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	Спортзал	Предварительный контроль
21	ноябрь	11	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	Спортзал	Этапный контроль
22	ноябрь	13	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Подводящие упражнения для атакующего удара.	Спортзал	
23	ноябрь	18	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Нападающий удар с разных зон площадки.	Спортзал	Оперативный контроль
24	ноябрь	20	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	Спортзал	Текущий контроль
25	ноябрь	25	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в	Спортзал	Предварительный контроль

						зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
26	ноябрь	27	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	тест
27	декабрь	2	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Предварительный контроль
28	декабрь	4	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Оперативный контроль
29	декабрь	9	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Текущий контроль
30	декабрь	11	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Текущий контроль
31	декабрь	16	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	Спортзал	зачет
32	декабрь	18	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Этапный контроль
33	декабрь	23	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из	Спортзал	Оперативный контроль

						зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.		
34	декабрь	25	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	Спортзал	Предварительный контроль
35	январь	13	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	Спортзал	тест
36	январь	15	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	зачет
37	январь	20	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Предварительный контроль
38	январь	22	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Спортзал	Этапный контроль
39	январь	27	18.00-18.45; 18.55-19.40		2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Спортзал	Оперативный контроль
40	январь	29	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	
41	февраль	3	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в	Спортзал	Предварительный контроль

						волейбол.		
42	февраль	5	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	
43	февраль	10	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	
44	февраль	12	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Этапный контроль
45	февраль	17	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	тест
46	февраль	19	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	
47	февраль	24	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Оперативный контроль
48	февраль	26	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	
49	март	3	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожидаанные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	

50	март	5	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	награждение учащихся, их портфолио.
51	март	10	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Спортзал	опережающий
52	март	12	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Спортзал	
53	март	17	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Итоговый контроль
54	март	19	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	
55	март	24	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Индивидуальная работа с мячами.	Спортзал	
56	март	26	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	
57	апрель	2	18.00-	Теория и	2	Командные	Спортзал	опережа

			18.45; 18.55- 19.40	практика		тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		ющий
58	апрель	7	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	
59	апрель	9	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	
60	апрель	14	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	
61	апрель	16	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	тест
62	апрель	21	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	опережающий
63	апрель	23	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
64	апрель	28	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Этапный контроль
65	май	5	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	Спортзал	
66	май	7	18.00-	Теория и	2	Командные	Спортзал	тест

			18.45; 18.55- 19.40	практика		тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.		
67	май	12	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Система игры в защите «углом вперед».	Спортзал	зачет
68	май	14	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Система игры в защите «углом вперед».	Спортзал	
69	май	19	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.	Спортзал	
70	май	21	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек.	Спортзал	
71	май	26	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек.	Спортзал	
72	май	28	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.	Спортзал	Итоговый контроль
<b>Итого – 144 ч.</b>								

### Календарный учебный график второго года обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Рассказ, беседа, опрос	2	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	Спортзал	Рассказ, беседа, опрос, практика
2	сентябрь			Рассказ, беседа, опрос, практика	2	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие скорости. Ускорения.	Спортзал	сдача контрольных нормативов
3	сентябрь			Рассказ, беседа, опрос, практика	4	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.	Спортзал	самоанализ
4	сентябрь			беседа,	4	Упражнения для	Спортзал	зачет

				объяснение, устное изложение		развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести		
5	сентябрь			Теория и практика	2	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	Спортзал	Оперативный контроль
6	сентябрь			Теория и практика	6	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	Спортзал	сдача нормативов.
7	сентябрь			Теория и практика	4	Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2.	Спортзал	Предварительный контроль
8	сентябрь			Теория и практика	2	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	Спортзал	Предварительный контроль
9	октябрь			Теория и практика	6	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	Спортзал	Текущий контроль
10	октябрь			Теория и практика	4	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	Спортзал	
11	октябрь			Теория и практика	2	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.	Спортзал	Оперативный контроль
12	октябрь			Теория и практика	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	Спортзал	Этапный контроль
13	октябрь			Теория и практика	4	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными	Спортзал	опережающий



						способами.		
14	октябрь			Теория и практика	4	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу	Спортзал	Текущий контроль
15	октябрь			Теория и практика	4	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	Спортзал	Предварительный контроль
16	октябрь			Теория и практика	4	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	Спортзал	Оперативный контроль
17	ноябрь			Теория и практика	2	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой	Спортзал	Текущий контроль
18	ноябрь			Теория и практика	4	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	Спортзал	Этапный контроль
19	ноябрь			Теория и практика	2	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	Спортзал	Текущий контроль
20	ноябрь			Теория и практика	4	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче	Спортзал	Предварительный контроль
21	ноябрь			Теория и практика	4	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче	Спортзал	Этапный контроль
22	ноябрь			Теория и практика	2	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	Спортзал	
23	ноябрь			Теория и практика	4	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.		Оперативный контроль
24	ноябрь			Теория и практика	2	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	Спортзал	Текущий контроль
25	декабрь			Теория и практика	2	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая	Спортзал	Предварительный контроль

						подача, верхняя прямая подача.		
26	декабрь			Теория и практика	4	Двухсторонняя игра.	Спортзал	тест
27	декабрь			Теория и практика	4	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	Спортзал	Предварительный контроль
28	декабрь			Теория и практика	4	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	Спортзал	Оперативный контроль
29	декабрь			Теория и практика	4	Круговая тренировка на развитие силовых качеств	Спортзал	Текущий контроль
30	декабрь			Теория и практика	2	Правила соревнований. Оказание первой помощи.	Спортзал	Текущий контроль
31	декабрь			Теория и практика	4	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	Спортзал	зачет
32	декабрь			Теория и практика	4	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	Спортзал	Этапный контроль
33	январь			Теория и практика	4	Учебная игра 4х4	Спортзал	Оперативный контроль
34	январь			Теория и практика	4	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	Спортзал	Предварительный контроль
35	январь			Теория и практика	2	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	Спортзал	тест
36	январь			Теория и практика	4	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	Спортзал	зачет
37	январь			Теория и практика	2	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	Спортзал	Предварительный контроль
38	январь			Теория и	4	Комплекс ОРУ с	Спортзал	Этапный

				практика		отягощением. Подвижные игры.		контроль
39	январь				4	Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника	Спортзал	Оперативный контроль
40	январь			Теория и практика	4	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	Спортзал	
41	февраль			Теория и практика	2	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	Спортзал	Предварительный контроль
42	февраль			Теория и практика	4	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	Спортзал	
43	февраль			Теория и практика	2	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	Спортзал	
44	февраль			Теория и практика	2	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	Спортзал	Этапный контроль
45	февраль			Теория и практика	2	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	Спортзал	тест
46	февраль			Теория и практика	4	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	Спортзал	
47	февраль			Теория и практика	4	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол	Спортзал	Оперативный контроль
48	февраль			Теория и практика	4	Прием сверху двумя руками нижней	Спортзал	

						прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения		
49	март			Теория и практика	2	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	Спортзал	
50	март			Теория и практика	2	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	Спортзал	награжде ние учащихс я, их портфол лио.
51	март			Теория и практика	4	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	Спортзал	опережа ющий
52	март			Теория и практика	2	Учебная игра.	Спортзал	
53	март			Теория и практика	2	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	Спортзал	Итоговы й контроль
54	март			Теория и практика	4	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	Спортзал	
55	март			Теория и практика	2	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	Спортзал	
56	март			Теория и практика	2	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	Спортзал	
57	апрель			Теория и практика	4	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Спортзал	опережа ющий
58	апрель			Теория и практика	2	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Спортзал	
59	апрель			Теория и практика	2	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	Спортзал	
60	апрель			Теория и	2	Двухсторонняя игра.	Спортзал	

[illegible]

## Календарный учебный график третьего года обучения

№	Месяц	Чи сло	Время проведе ния занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Рассказ, беседа, опрос	2	Спортивный костюм и обувь. Гигиена юного спортсмена. Предупреждение травматизма.	Спортзал	Рассказ, беседа, опрос, практика
2	сентябрь			Рассказ, беседа, опрос, практика	2	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Ускорения.	Спортзал	сдача контрольных нормативов
3	сентябрь			Рассказ, беседа, опрос, практика	4	Основная, низкая, ходьба, бег, силовых качеств.	Спортзал	самоанализ
4	сентябрь			беседа, объяснение, устное изложение	4	Индивидуальные, групповые и командные действия.	Спортзал	зачет
5	сентябрь			Теория и практика	2	Общеразвивающие упражнения без предметов: взаимное сопротивление в парах.	Спортзал	Оперативный контроль
6	сентябрь			Теория и практика	6	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	Спортзал	сдача нормативов.
7	сентябрь			Теория и практика	4	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	Спортзал	Предварительный контроль
8	сентябрь			Теория и практика	2	Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	Спортзал	Предварительный контроль
9	октябрь			Теория и практика	6	Товарищеская игра с командой соседней школы.	Спортзал	Текущий контроль
10	октябрь			Теория и практика	4	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	Спортзал	
11	октябрь			Теория и практика	2	Прием наброшенного мяча партнером – на	Спортзал	Оперативный контроль

						месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.		
12	октябрь			Теория и практика	2	Теория. Нападающие удары.	Спортзал	Этапный контроль
13	октябрь			Теория и практика	4	Закрепление. Нападающие удары. Короткий розыгрыш.	Спортзал	опережающий
14	октябрь			Теория и практика	4	Закрепление. Нападающие удары. Удар с 3-хметровой линии.	Спортзал	Текущий контроль
15	октябрь			Теория и практика	4	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	Спортзал	Предварительный контроль
16	октябрь			Теория и практика	4	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	Спортзал	Оперативный контроль
17	ноябрь			Теория и практика	2	Теория. Блокирование.	Спортзал	Текущий контроль
18	ноябрь			Теория и практика	4	Повторение. Индивидуальные действия: приём подачи	Спортзал	Этапный контроль
19	ноябрь			Теория и практика	2	Повторение. Индивидуальные действия: приём подачи	Спортзал	Текущий контроль
20	ноябрь			Теория и практика	4	Повторение. Индивидуальные действия: приём нападающих ударов.	Спортзал	Предварительный контроль
21	ноябрь			Теория и практика	4	Индивидуальные действия: приём нападающих ударов.	Спортзал	Этапный контроль
22	ноябрь			Теория и практика	2	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	Спортзал	
23	ноябрь			Теория и практика	4	Товарищеская игра с командой соседней школы.		Оперативный контроль
24	ноябрь			Теория и практика	2	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	Спортзал	Текущий контроль
25	декабрь			Теория и практика	2	Блокирование. Парный зачёт.	Спортзал	Предварительный контроль
26	декабрь			Теория и	4	Двухсторонняя игра.	Спортзал	тест

				практика				
27	декабрь			Теория и практика	4	Проведение разминки. Судейство игр в своей группе.	Спортзал	Предварительный контроль
28	декабрь			Теория и практика	4		Спортзал	Оперативный контроль
29	декабрь			Теория и практика	4	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	Спортзал	Текущий контроль
30	декабрь			Теория и практика	2	Правила соревнований. Оказание первой помощи.	Спортзал	Текущий контроль
31	декабрь			Теория и практика	4	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	Спортзал	зачет
32	декабрь			Теория и практика	4	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	Спортзал	Этапный контроль
33	январь			Теория и практика	4	Учебная игра 4х4	Спортзал	Оперативный контроль
34	январь			Теория и практика	4	Взаимодействие игроков задней и передней линии.	Спортзал	Предварительный контроль
35	январь			Теория и практика	2	Соревнование.	Спортзал	тест
36	январь			Теория и практика	4	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	Спортзал	зачет
37	январь			Теория и практика	2	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	Спортзал	Предварительный контроль
38	январь			Теория и практика	4	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	Спортзал	Этапный контроль
39	январь				4	Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника	Спортзал	Оперативный контроль
40	январь			Теория и практика	4	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	Спортзал	
41	февраль			Теория и	2	Верхняя прямая	Спортзал	Предвар



				практика		подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.		ительны й контроль
42	февраль			Теория и практика	4	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	Спортзал	
43	февраль			Теория и практика	2	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	Спортзал	
44	февраль			Теория и практика	2	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	Спортзал	Этапный контроль
45	февраль			Теория и практика	2	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	Спортзал	тест
46	февраль			Теория и практика	4	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	Спортзал	
47	февраль			Теория и практика	4	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол	Спортзал	Оперативный контроль
48	февраль			Теория и практика	4	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения	Спортзал	
49	март			Теория и практика	2	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	Спортзал	
50	март			Теория и практика	2	Выбор места при приеме подачи, страховка.	Спортзал	награждение учащихся

						Расстановка игроков.		я, их портфо- лио.
51	март			Теория и практика	4	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	Спортзал	опережающий
52	март			Теория и практика	2	Учебная игра.	Спортзал	
53	март			Теория и практика	2	Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	Спортзал	Итоговый контроль
54	март			Теория и практика	4	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	Спортзал	
55	март			Теория и практика	2	Двухсторонняя игра.	Спортзал	
56	март			Теория и практика	2	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.	Спортзал	
57	апрель			Теория и практика	4	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол	Спортзал	опережающий
58	апрель			Теория и практика	2	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол	Спортзал	
59	апрель			Теория и практика	2	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	Спортзал	
60	апрель			Теория и практика	2	Двухсторонняя игра.	Спортзал	
61	апрель			Теория и практика	2	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортзал	тест
62	апрель			Теория и практика	4	Учебная игра 4х4.	Спортзал	опережающий
63	апрель			Теория и практика	2	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	Спортзал	
64	апрель			Теория и практика	2	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	Спортзал	Этапный контроль
65	май			Теория и практика	2	Групповые действия игрока зоны 4 с игроками зон 5 и 1.	Спортзал	
66	май			Теория и	2	Тестирование по	Спортзал	тест

				практика		ОФП. Передача мяча в парах, над собой.		
67	май			Теория и практика	2	Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	Спортзал	зачет
68	май			Теория и практика	2	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Спортзал	
69	май			Теория и практика	2	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	Спортзал	
70	май			Теория и практика	2	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	Спортзал	тест
71	май			Теория и практика	2	Зачет:Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	Спортзал	Зачет
72	май			Теория и практика	2	Развитие выносливости. Подвижные игры.	Спортзал	Итоговый контроль
<b>Итого-216ч.</b>								

### Список используемой литературы

- 1.Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 2009;
- 2.Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1999;
- 3.Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 2000;
- 4.А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки, Физкультура и спорт, Москва, 2005;
- 5.Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 2011;
- 6.Start-tmr/edu/uar/ruvoIeybol/ru
- 7.spjrttdasha/ucouz/ru

### Литература для учителя:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.

3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.