Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5

Принята на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 27 августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 5
_____ Н.Н. Стебельцова
приказ № 82-о от 27 августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Направленность: Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-11 классы (14-16 лет)
Срок реализации: 4 года
Руководитель:
Шангин Дмитрий Андреевич

МО Богданович, 2026 г.

Пояснительная записка

Физическое воспитание является неотъемлемой частью воспитания подрастающего поколения **Цель** его – воспитание всесторонне развитых, здоровых и активных граждан правового государства.

Среди различных средств физического воспитания определенное место занимает волейбол. Волейбол – одна из самых популярных спортивных игр, получившая широкое распространение в большинстве стран мира.

Каждый вид спорта имеет свои присущие ему особенности, которые при правильной организации учебно-тренировочного процесса помогают решать основные задачи, стоящие перед системой физического воспитания. Волейбол, как и другие виды спортивных игр, используется для физического развития занимающихся, воспитания у них моральных и волевых качеств.

Волейбол имеет следующие характерные особенности:

Коллективность действий. Волейбол – командная спортивная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции, налагаемые игрой на каждого члена команды, обязывают волейболистов постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта черта имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, навыков коллективных действий, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры - «один за всех и все за одного».

Соревновательный характер игровой деятельности. Процесс игры представляет собой соревнование между игроками двух команд. Стремление превзойти противников в быстроте действий, ловкости, изобретательности, в меткости бросков в корзину и в других разнообразных действиях, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Это особенность игры способствует воспитанию у игроков настойчивости, решительности, целеустремленности.

Комплексный и разносторонний характер воздействия на функции организма и на проявление двигательных качеств. Волейбол вовлекает в активную работу все основные группы мышц и внутренние органы. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющаяся по интенсивности и продолжительности двигательная деятельность оказывают общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Действия игроков протекают в постоянно изменяющихся условиях. Игровая обстановка меняется очень быстро. Каждый матч создает все новые и новые игровые ситуации. Все это приучает игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро.

Большая самостоятельность действий. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует проявления высокой самостоятельности участников игры. Каждый играющий должен на протяжении всей игры не только самостоятельно определять, какие действия ему необходимо выполнять, но и самостоятельно решать, когда и каким способом действовать с учетом изменяющейся игровой обстановки. Это имеет большое значение для воспитания творческой инициативности у занимающихся.

Высокая эмоциональность игровой деятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают проявление у игроков разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности игры создают условия для воспитания у занимающихся умении сдерживать внешнее проявление эмоций, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Трудность регулирования физической нагрузки. Увлекательный характер игры, высокие эмоциональные проявления, изменения обстановки, различные функции игроков и большая самостоятельность действий не позволяют точно дозировать и регулировать физическую нагрузку играющих. Это относится как к регулированию нагрузки на отдельные органы, так и к регулированию общей нагрузки особенно затрудняется возможность индивидуализации нагрузки.

Уменьшение или увеличение физической нагрузки в игре осуществляется изменением общей продолжительности игры или заменой волейболистов в ходе игры.

Как одно из средств физического воспитания волейбол находит широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Регулярно проводятся различные соревнования по волейболу, которые носят массовый характер.

Эмоциональность игры и ее высокий зрелищный эффект привлекают к соревнованиям большое количество зрителей и соревнования по волейболу служат действенным средствам агитации и пропаганды здорового образа жизни Волейбол используется как средство активного отдыха и как вспомогательное средство при занятиях другими видами спорта.

Перечисленные особенности волейбола позволяют решать в объединении следующие **задачи:**

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Привитие интереса к занятиям волейболом и здоровому образу жизни, отвлечение от дурных привычек.
3. Воспитание активной жизненной позиции, чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, морально-волевых качеств.
4. Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости и др.
5. Обучение основам техники волейбола.
6. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
7. Обучение навыкам организации, проведения и судейства соревнований.
8. Отбор перспективных детей и направление их в ДЮСШ и СДЮСШОР для дальнейший занятий.

Программа объединения по волейболу рассчитана на школьников 10-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, контрольных испытаний, участие в соревнованиях, организацию, проведение и судейство соревнований и органически связана с основной целью работы гимназии по формированию гармонически развитой личности и воспитанию гражданских и нравственных качеств, активной жизненной позиции.

Работа объединения предусматривает гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. При обучении используются элементы метода «опорных точек» Шаталова.

Основной принцип учебно-тренировочной работы в группах объединения – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Количество групп, недельная нагрузка и объем компонентов тренировки планируются в зависимости от количества и возраста детей, желающих заниматься в объединении, и могут быть изменены в течение учебного года.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание рабочей программы

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

История развития волейбола

История развития и зарождение волейбола в России. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

Правила игры и методика судейства соревнований

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

Техника и тактика игры в волейбол

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Цель и задачи тактической подготовки

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

Единая Всероссийская спортивная классификация

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

Физическая подготовка

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

Общая характеристика спортивной тренировки

Самоконтроль на тренировках

Установка на игру и разбор

Интегральная подготовка

- Двусторонние игры
- Товарищеские игры
- Городские соревнования, Окружные соревнования

4.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Цель: Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

Задачи ОФП:

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.

2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.
3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.
Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.
В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются обшеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом.
Предполагаемый результат:
- Развитие у обучающегося основных физических качеств;
- Повышение психологической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

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 . Эстафетный бег с этапами до 40 м. 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;

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», «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.

Общая сила. Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретается посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

Взрывная сила. Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

— упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);

— упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);

— упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);

основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

4.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища;

быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

3. Повышение психологической подготовленности.

Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости,

выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

Предполагаемый результат:

1. Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;
2. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

- Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

- Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

- Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

- Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

- Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

4.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники**.**

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положений стойки игрока.

- Техническая подготовка

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.

-Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

-Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

-Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

-Техника прямого нападающего удара на силу.
-Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).
-Техника нападающего удара с имитацией передачи.
-Нападающий удар тихий, после имитации сильного.
-Техника блокирования: одиночное, групповое.

4.5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.
2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.
3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).
4. Двусторонние игры (с заданиями).
5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, кинокольцовками, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электротренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подач и т, д.).

- При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеомагнитофоны, киносъемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий. Тактическая подготовка игрока

-Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
-Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.
-Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.
-Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

-Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.
-Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.
-Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.
-Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.
-Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.
-Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.
-Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.
2.3.4. Двусторонняя игра

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема.	Задачи.	Количество часов.	Примечания.
1.	**Теоретическая подготовка.**	• Ознакомить с историей возникновения и развития волейбола в России. • Учить использовать специальную терминологию волейбола в процессе занятий. • Изучить судейские жесты и правила игры в волейбол.	**2**	
2.	**Общая и специальная физическая подготовка.**	• Воспитывать морально-волевых качеств. • Воспитывать чувства товарищества и взаимопомощи. • Развивать общие физические качества. • Развивать специальные физические качества.	**25**	Преимущественно игровой и соревновательный метод, метод сопряженных воздействий.
3.	**Техническая подготовка.**	• Воспитывать внимание, настойчивость и целеустремленность. • Учить основам	**30**	Используются элементы метода «опорных точек» Шаталова.

		техники волейбола.		

4.	**Тактическая подготовка.**	• Воспитывать умение взаимодействовать в группе. • Учить взаимодействиям 2-х и 3-х игроков в нападении и защите.	**30**	
5.	**Контрольные игры и соревнования.**	• Учить избегать конфликтных ситуаций, соблюдать правила поведения во время игр и соревнований. • Воспитывать чувства товарищества и взаимопомощи. • Обучить навыкам судейства соревнований по волейболу.	**10**	Контрольные и учебные игры, конкурсы по разделам подготовки, первенство города Лыткарино, первенство области по волейболу .
6.	**Посещение соревнований.**	• Воспитывать дисциплину и умение контролировать свои эмоции.	**5**	Контрольные и учебные игры, конкурсы по разделам подготовки, первенство города Лыткарино, первенство области по волейболу.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-8 класс - ДВА ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1 четверть					
№ п/п	**Содержание**	**Кол-во**	**Формы контроля**	**Сроки проведения**	**Примечания**
1	Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом..	1	Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Изучение: Верхняя и нижняя передача мяча.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
2	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Перемещения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
3	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника приема с подачи мяча	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в защите.	1	Фиксирование результатов		
4	Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.	1	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Передачи мяча двумя руками снизу, Техника прямого	1	Индивидуальная коррекция		

	нападающего удара.		выполнения.		
	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.		
5	Значение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Развитие координации..	1	Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Индивидуальные упражнения .в защите. Подвижная игра «Салки спиной к щиту»	1	Фиксирование результатов. Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра Групповые действия в защите.	1	Фиксирование результатов		
6	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на выносливость	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Изучение: Верхняя передача мяча назад за голову.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Выбор способа приема в зависимости от направления и силы полета мяча. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
7	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты .Подвижная игра «Разведчики и часовые». Комплексное упражнение.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Изучение Отбивание кулаком через сетку Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
8	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на развитие силы.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		

	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение: Верхняя передача мяча над собой.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Выбор способа приема с подачи. Учебная игра.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
9	Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Костюм игроков. Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.		
	Верхняя передача мяча назад за голову .Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны»	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Учебная игра с заданием.	1	Фиксирование результатов		
10	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Техника верхней подачи мяча на силу Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в нападении	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
11	Развитие силы в круговой тренировке. Подвижная игра «Круговая охота».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Техника прямого нападающего удара по ходу. *В*заимодействие трех игроков «треугольник».	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в нападении.	1	Фиксирование результатов		
12	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		

	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
13	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Волк во рву».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в защите	1	Фиксирование результатов		
14	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета .на развитие ловкости.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Изучение одиночного блокирования Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
15	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение приема с подачи.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в нападении	1	Фиксирование результатов		
16	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника прямого нападающего удара по ходу.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Командные действия в защите и нападение. Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		

17	Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты.	1	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.		
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом»	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Командные действия в защите и нападение.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
18	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Командные действия в защите и нападение. Учебная игра.	1	Экспертная оценка исполнения.		
19	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие силы в круговой тренировке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Применение изученных защитных стоек и передвижений.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
20	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		

	Взаимодействие трех игроков против трех.	1	Фиксирование результатов		
21	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Салки спиной к щиту».	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
22	Характеристика основных приемов техники: перемещения, передача. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации	1	Фронтальный опрос.		
	Сочетание технических приемов. Верхняя передача мяча над собой.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападение.	1	Фиксирование результатов		
23	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение нижнего приема.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападение.	1	Фиксирование результатов		
24	Сочетание технических приемов. Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Отбивание кулаком через сетку	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Групповые действия в нападении	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		

25	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Подвижная игра «Бегуны». Повторение ловли и передач.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение технических приемов в круговой тренировке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра .трех игроков на трех	1	Фиксирование результатов		
26	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Верхняя передача мяча над собой.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
27	Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Групповые действия в нападении	1	Фронтальный опрос.		
	Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в защите.	1	Индивидуальная коррекция		
28	Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие координации	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Нижний прием мяча в падении Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Командные действия в защите на страховке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
29	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Волк во рву». Комбинированная эстафета на развитие ловкости.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		

	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Нижний прием мяча в падении	1	Фиксирование результатов		
	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия в защите на страховке	1	Экспертная оценка исполнения.		
30	Комбинированная эстафета. Развитие силы в круговой тренировке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Нижний прием мяча по ходу нападающего удара. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападение.	1	Фиксирование результатов		
31	Индивидуальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу на выносливость.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра с заданием.	1	Фиксирование результатов		
32	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
33	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		

34	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9-10-11класс ДВА ГОДА ОБУЧЕНИЯ

четверть					
№ п/п	**Содержание**	**Кол-во**	**Формы контроля**	**Сроки проведения**	**Примечания**
1	Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. .	1	Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Вызов номеров»	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Командные действия в защите и нападение. Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
2	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		

	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Верхняя передача мяча назад за голову	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападение.	1	Фиксирование результатов		
3	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки спиной к щиту». Повторение ловли и передач.	1	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Повторение нижнего приема.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий	1	Фиксирование результатов		
4	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Комбинированная эстафета.	1	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Групповые действия в нападении	1	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.		
5	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Нижний прием мяча в падении	1	Фиксирование результатов. Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в защите.	1	Фиксирование результатов		
6	Индивидуальные упражнения на развитие координации.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		

	Развитие силы в круговой тренировке Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
7	Коллектив физической культуры – часть коллектива гимназии. Организация, задачи и содержание работы коллектива физической культуры (объединения). Комплексное упражнение. Индивидуальные упражнения на развитие координации.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Нижний прием мяча в падении Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны»	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Групповые действия в защите. Учебная игра. Групповые действия в защите Сочетание технических приемов. Групповые действия в защите	1	Фиксирование результатов		
8	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Верхняя передача мяча назад за голову	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
9	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. . Подвижная игра «Круговая охота». Верхняя передача мяча назад за голову	1	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.		
	Верхняя передача мяча назад за голову. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Учебная игра. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Фиксирование результатов		

10	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение одиночного блокирования	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
11	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Волк во рву».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение группового блокирования.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Личная система защиты. Учебная игра Групповые действия в защите.	1	Фиксирование результатов		
12	Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований. Индивидуальные упражнения на развитие координации.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в защите	1	Фиксирование результатов		
13	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в нападении.	1	Фиксирование результатов		

14	Индивидуальные упражнения на развитие координации.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
15	Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом»	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра с заданием.	1	Фиксирование результатов		
16	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Групповые действия в защите. Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Подвижная игра «Вызов номеров». Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.				
	Групповые действия в защите. Прием далеко летящего мяча.				
					Учебная игра. Гру в защите
17	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.		

	Повторение групповых тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
18	Подвижная игра «Салки спиной к щиту». Комплексное упражнение. Индивидуальные упражнения на развитие координации.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Применение изученных способов, передач, в зависимости от ситуации на площадке.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра.	1	Экспертная оценка исполнения.		
19	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие координации.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
20		1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
		1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	4 четверть	1	Фиксирование результатов		
21	Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятии волейболом. Индивидуальные	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		

	упражнения на развитие координации и ловкости.				
	Подвижная игра «Разведчики и часовые». Групповые действия в защите	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
22	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Фронтальный опрос.		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Повторение одиночного блокирования	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
23	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны»	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
24	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Верхняя передача мяча назад за голову.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
25	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Круговая охота»..	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Круговая тренировка на развитие силы.	1	Индивидуальная коррекция		

			выполнения.		
	Учебная игра. Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке	1	Фиксирование результатов		
26	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Повторение одиночного блокирования	1	Фиксирование результатов		
27	Подвижная игра «Волк во рву».. Групповые действия в защите	1	Фронтальный опрос.		
	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Повторение одиночного блокирования	1	Индивидуальная коррекция		
28	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Групповые действия в защите	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
29	Индивидуальные упражнения на развитие координации.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Верхняя передача мяча назад за голову.	1	Фиксирование результатов		

	Учебная игра.	1	Экспертная оценка исполнения.		
30	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Командные действия в защите и нападение.	1	Фиксирование результатов		
31	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Групповые действия в защите	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом» Повторение группового блокирования	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
32	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие скорости.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение одиночного блокирования	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападение.	1	Фиксирование результатов		
33	Подвижная игра «Вызов номеров». Индивидуальные упражнения на развитие координации.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в защите	1	Фиксирование результатов		
34	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		

	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		

Список литературы.

1. Ю.Д Железняк, И.А. Водянникова, В.Б Габтов. Волейбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки, три года обучения). Москва, 1994.
2. Л.В. Костикова. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ВОЛЕЙБОЛЕ. Методические разработки для студентов, специализирующихся по баскетболу. Москва, 2000.
3. С.М. Вайцеховский. КНИГА ТРЕНЕРА. М., «Физкультура и спорт», 2001.
4. ВОЛЕЙБОЛ. Под ред. Ю.М. Портнова. Москва, 2007.
5. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Под ред. В.А.Кудряшова. Минск, 2018.
6. А. Николич, В.Параносич. ОТБОР В ВОЛЕЙБОЛЕ. М., «Физкультура и спорт» 1984.
7. ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ. Под ред. Е.Р.Яхонтова. М., «Физкультура и спорт» 2017.
8. Г. Пинхолстер. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ. М., «Физкультура и спорт» 2013.
9. З.Я. Кожевникова. ТРЕНИРОВКА ЛОВКОСТИ И БЫСТРОТЫ ВОЛЕЙБОЛИСТА. М., «Физкультура и спорт» 2011.
10. Ю.Д. Железняк. К мастерству в волейболе. Москва, 2014.