Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №91 г. Челябинска»

Согласовано:
Педагогический совет
Протокол № 1
от « 28» августа 2020 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ
«СОШ №91 г. Челябинска»
/ Т. А. Иванова /
Приказ № 130 от 29.12.2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

возраст учащихся: 11-18 лет

срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Синцова Ксения Витальевна,
педагог дополнительного образования

г. Челябинск 2020 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

- Тип программы

Типовая программа

(типовая, модифицированная или адаптированная, экспериментальная, авторская)

- Образовательная область

Волейбол

- Направленность деятельности

Физкультурно - спортивная направленность

- Способ освоения содержания образования

Исследовательский, творческий

(репродуктивный, эвристический, алгоритмический, исследовательский, творческий)

- Уровень освоения содержания образования

Профессионально - ориентированный

(общекультурный, углубленный, профессионально-ориентированный)

- Возрастной уровень реализации программы

Основное общее образование, среднее общее образование

(дошкольное, начальное, основное или среднее общее образование)

- Форма реализации программы

Групповая, индивидуальная

(групповая, индивидуальная)

- Продолжительность реализации программы

Трёхгодичная

(одногодичная, двухгодичная и др.)

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы……4
1.1 Пояснительная записка……..…….4
- Направленность программы, категория участников……....4
-Новизна, актуальность……..…4
-Цель и задачи программы ……..5
-Формы и режим занятий ……..…6
- Планируемые результаты ……..7
1.2 Тематический план……..9
1.3 Содержание ……..12
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий…….……...21
2.1 Календарный учебный график……21
2.2 Условия реализации программы…….21
2.3 Формы подведения итогов реализации программы……...22
2.4 Контрольно – оценочные материалы ……22
Список литературы ……24
Приложение 1
КТП…….…….....25
Приложение 2
Таблицы оценки контрольных испытаний по общефизической подготовке…….59
Приложение 3
Таблицы оценки контрольных испытаний по технической подготовке……...….61
Приложение 4
Таблица оценки контрольных испытаний по тактической подготовке……...…..62

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, и призвана дать обучающимся основы знаний, навыки и умения игры в волейбол.

В основу программы положена комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008 г. и примерная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г. Луничкин - заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б. Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук), 2004г.

Категория участников

Программа предназначена для занятий с обучающимися от 11 до 18 лет и рассчитана на 3 года обучения. Задания по программе построены с учётом интересов и возможностей обучающихся.

В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Новизна:

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность:

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий

волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

Цель программы **—** всестороннее физическое развитие посредством игры в волейбол, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы:

образовательные (предметные):

- ознакомить учащихся с правилами игры и техническими приёмами;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений в игре;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

***Формы проведения занятий*:** практическое занятие, теоретическое занятие, товарищеские матчи, соревновательная деятельность

Режим организации занятий

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 10 человек.

Нагрузка для одной учебной группы в неделю составляет 3 часа, итого в год: 117 часов.

Условия реализации программы

Для достижения цели образовательной программы предусматривается:

- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развития их личности через спортивную деятельность;
- Проведение физкультурно-оздоровительной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития;
- Обеспечение обучающихся необходимыми условиями для личностного

развития, укрепления здоровья.

Для выполнения поставленных учебно-воспитательных задач в соответствии с методологическими позициями программа предусматривает различные **виды деятельности**: от видов деятельности со словесной основой (слушание объяснений учителя, лекций по правилам игры и теории судейства) до видов деятельности с практической основой (технико-тактические приёмы игры, ОФП).

Для успешной реализации программы возможно осуществление образовательной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При необходимости допускается интеграция форм обучения, например, очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий. В случае ухудшения эпидемической ситуации (самоизоляция, карантин), а также сложных климатических условий (морозы) возможен полный переход на дистанционное обучение.

Основными платформами обучения в дистанционной формы в рамках реализации данной программы являются: ZOOM, YouTube, Google Forms. А также не исключается оформление заданий на бумажных носителях в случае отсутствия доступа к электронным ресурсам и обеспечение их передачи между участниками.

Учебно-воспитательный процесс построен на следующих принципах:

- доступности;
- наглядности;
- систематичности;
- активности;
- связи теории с практикой;
- преемственности и взаимопомощи.

Планируемые результаты

Программа рассчитана на 3 года.

Планируемый результат I года обучения

В конце **первого года** обучения учащийся должен:

Знать:

- Правила игры, правила перехода по зонам;
- Виды упражнений для развития физических способностей;
- Технику выполнения отдельного элемента на площадке;

Уметь:

- Работать в команде;

- Перемещаться по площадке в соответствии с правилами;
- Выполнять различные виды передач и подач;
- Самостоятельно принимать решение в игровой ситуации;

Планируемый результат II года обучения

Обучающийся должен знать:

- Виды соревнований;
- Методические особенности судейства;

Обучающийся должен уметь:

- Работать в команде;
- Блокировать нападающий удар;
- Применять тактические приёмы в соревнованиях.

Планируемый результат III года обучения

Обучающийся должен знать:

- Численный состав команды для участия в соревнованиях;
- Теорию судейства, обязанности судьи;

Обучающийся должен уметь:

- Объективно оценивать свои действия на площадке после соревновательной деятельности;
- Выполнять одиночное ходовое блокирование;
- Технически правильно выполнять виды передач и подач.

Результатом 3-х летнего обучения должен быть устойчивый интерес детей к занятиям волейболом. Программа выстроена таким образом, что дети постепенно осваивают технические элементы, повышая уровень мастерства в игровых ситуациях.

Оценка достижений ожидаемых результатов:

Для подведения итогов по результатам освоения материала данной программы проводятся:

- внутришкольные соревнования;
- районные соревнования в рамках городской спартакиады школьников;
- тестирование по технической подготовке;
- тестирование по общефизической подготовке.

1.2 Тематический план

Тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Количество часов по разделу	Теория	Практика	
1	Теория	4	4		Судейство товарищеских встреч, внутришкольных соревнований, районных соревнований
2	Специальная подготовка техническая	67		67	-Испытания на точность подачи Испытания на точность передачи через сетку -Испытания на точность нападающего удара - «Защита зоны»
3	Специальная подготовка тактическая	23		23	-Действия при приёме мяча и защиты в поле
4	ОФП	15		15	-Бег 30 м. -Челночный бег 6*5 м. -Прыжок в длину с места -Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками
5	Соревнования	5		5	Районные соревнования по волейболу в рамках городской спартакиады школьников
	Всего	114	4	110	

Тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Количество часов по разделу	Теория	Практика	
1	Теория	8	8		Судейство товарищеских встреч, внутришкольных соревнований, районных соревнований
2	Специальная подготовка техническая	45		45	-Испытания на точность подачи Испытания на точность передачи через сетку -Испытания на точность подач -Испытания на точность нападающего удара - «Защита зоны»
3	Специальная подготовка тактическая	31		31	-Действия при приёме мяча в поле
4	ОФП	20		20	-Бег 30 м. -Челночный бег 6*5 м. -Прыжок в длину с места -Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками
5	Соревнования	10		10	Районные соревнования по волейболу в рамках городской спартакиады школьников

	Всего	114	8	106	

Тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Количество часов по разделу	Теория	Практика	
1	Теория	12	12		Судейство товарищеских встреч, внутришкольных соревнований, районных соревнований
2	Специальная подготовка техническая	44		44	-Испытания на точность подачи Испытания на точность передачи через сетку -Испытания на точность подач -Испытания на точность нападающего удара - «Защита зоны»
3	Специальная подготовка тактическая	23		23	-Действия при приёме мяча в поле
4	ОФП	25		25	-Бег 30 м. -Челночный бег 6*5 м. -Прыжок в длину с места -Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками
5	Соревнования	10		10	Районные соревнования по волейболу в рамках городской спартакиады школьников
	Всего	114	12	102	

1.3 Содержание программы

Содержание учебного плана 1 года обучения

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

2. Техническая подготовка. *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). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча двумя руками снизу над собой. Прием мяча двумя руками снизу 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 на расстоянии 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 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.

3. Тактическая подготовка. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи: выбор места для второй передачи 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 приёма. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

4. Общефизическая подготовка. 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.

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

Содержание программы 2 года обучения

1. Теория. 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.

2. Техническая подготовка. *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, наброшенному 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 подстановке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямо 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.

3. Тактическая подготовка. *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 игроками 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 и 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.

4. Общефизическая подготовка. *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. *Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20, 3х30 м. Бег 60 м. с низкого старта (100 м.). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м.). Бег или кросс (до 1000 м.).

Специальная физическая подготовка. *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 10 м. (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.

Упражнение 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, выпрыгивания 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 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 подач 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 слабейшей 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 и 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).

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

Содержание программы 3 года обучения

1. Теория. 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. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

2. Техническая подготовка. *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.

3. Тактическая подготовка. *Тактика нападения. Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

4. Общефизическая подготовка. *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 3х20-30 м., 3х30-40 м., 4х50-60 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».

Специальная физическая подготовка

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.

Упражнение 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 штангой – масса штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание – 20-30%, выпрыгивание из приседа – 20%, Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, 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 слабейшей 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, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы. «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, 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 и 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).

Передвижение 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.

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

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Учебный год для объединений дополнительного образования начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года. Продолжительность реализации дополнительных общеобразовательных программ в МАОУ «СОШ «№91 г.Челябинска» составляет 38 недель.

	Учебные недели		Каникулы	
	Сроки	Продолжительность (недели)	Сроки	Продолжительность (дни)
I полугодие	01.09.2020 - 31.12.2020	18	01.01.- 07.01.2021	7
II полугодие	08.01.2021- 31.05.2021	20		92
		38		97

Занятия проводятся для каждой группы в количестве: 1 раз в неделю; всего: 3 часа в неделю.

2.2 Условия реализации программы

Кадровый состав

Занятия проводятся педагогом дополнительного образования МАОУ «СОШ №91 г. Челябинска» Синцовой Ксенией Витальевной

Стаж работы в данной области: 5 лет

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Оборудование	Технические средства
1	Светлое помещение, площадь 162 кв.м.	Монитор
2	Сетка волейбольная	Системный блок
3	Мячи волейбольные	Принтер
4	Мячи набивные	
5	Гимнастические маты	
6	Скакалки	
7	Эспандеры	
8	Гимнастические обручи	

Учебно - методическое обеспечение программы

При реализации программы используются:

- Методические материалы (метод. материалы официального сайта всероссийской федерации волейбола www.volley.ru, методический комплект Волейбол. – М.: Спорт, 2015. – 88 с., ил. (Спорт в школе)
- Наглядный материал (материалы официального сайта www.volley.ru)
- Справочная литература

2.3 Формы подведения итогов реализации программы

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных, районных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований (март-апрель). Подведение итогов по технической, общефизической и тактической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы и испытания с мячом.

Система диагностики – тестирование физических, технических и тактических качеств.

2.4 Контрольно-оценочные материалы

<u>Контрольные испытания:</u>

Общефизическая подготовка

Челночный бег 6х5 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. Оценивается техническое исполнение.

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 подготовка

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: 1 группа - 5 попыток, 2 группа – 10 попыток, 3 группа 15 попыток - учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытания на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 6 – размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет: 1 группа - 5 попыток, 2 группа – 10 попыток, 3 группа 15 попыток - учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч на определенный участок

площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2 м.), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки в 1 группе, 7 попыток во 2 группе, 10 попыток в 3 группе.

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 из зон 4,2. Каждый учащийся исполняет 3 попытки в 1 группе, 7 попыток во 2 группе, 10 попыток в 3 группе.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, другой учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Задача испытуемого достать мяч в защите.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения разное: 1 группа - 5, 2 группа – 10, 3 группа 15.

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). 1 группа – 5 попыток, 2 группа – 10 попыток, 3 группа – 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. 1 группа – 5 попыток, 2 группа – 10 попыток, 3 группа – 15 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы: В.И.Лях,А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008 г.

2. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители:Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин- заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук), 2004г.

3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализованных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.

4. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М. : Советский спорт, 2002.

5. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. - М. : Советский спорт, 1960.

6. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

7. Беляев.А.В. Волейбол на уроке физической культуры.2-е изд./ Беляев.А.В, М.: Физкультура и Спорт, 2005.

8. Ю.Д.Железняк .120 уроков по волейболу/Ю.Д.Железняк.М.: ФиС, 1970

9. Ю.Д.Железняк.К мастерству в волейболе/ Ю.Д.Железняк.М.: ФиС, 1978

10. Официальные правила волейбола – www.volley.ru

11. Тюрин В.А. Методика обучения и совершенствования передвижениям и приёму мяча снизу в волейболе. / Тюрин В.А.М.: ВМФ.1994.

Список литературы для детей:

1. Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М. : Просвещение. 1999.

2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование

1-й год обучения:

№	Дата		Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
	План	Факт				
1			1	Техника безопасности. Одежда и обувь для занятий. Правила поведения в спортивном зале. Правила игры: название элементов игры, размер площадки, высота сетки, разметка площадки	Теоретическое занятие	Судейство внутришкольных соревнований
2-4			3	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	Практическое занятие	
5-6			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры без мяча	Практическое занятие	
7-8			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры без мяча	Практическое занятие	
9-10			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте в стену. Подвижные игры с элементами волейбола	Практическое занятие	
11-12			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Практическое занятие	

13-14			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Передача двумя руками снизу на месте. Эстафеты с элементами верхней и нижней передачи.	Практическое занятие	
15-16			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Передача двумя руками снизу на месте. Эстафеты с элементами верхней и нижней передачи.	Практическое занятие	
17-18			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Передача двумя руками снизу на месте. Эстафеты.	Практическое занятие	
19-20			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Передача двумя руками сверху, снизу на месте. Эстафеты с элементами верхней и нижней передачи	Практическое занятие	
21-22			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке скрестным шагом. Передача двумя руками сверху и снизу в парах с чужого наброса. Передача сверху и снизу в парах с добавлением передачи над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м	Практическое занятие	
23-24			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке скрестным шагом. Передача двумя руками сверху и снизу в парах с чужого наброса. Передача сверху и снизу в парах с добавлением передачи над собой. Нижняя прямая подача с 3-6	Практическое занятие	Испытания на точность подачи
25			1	История развития волейбола	Теоретическое занятие	

26-27			2	Прыжки с места и с разбега в длину, прыжки в высоту,челночный бег, бег "ёлочкой". Подвижные игры	Практическое занятие	
28			1	Прыжки с места и с разбега в длину, прыжки в высоту,челночный бег, бег "ёлочкой". Подвижные игры	Практическое занятие	
29			1	Многоскоки, прыжки, СБУ. ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками, с набивными мячами. Подвижные игры	Практическое занятие	Бег 30 м.
30			1	Многоскоки, прыжки, СБУ. ОРУ без предметов ОРУ со скакалками, с набивными мячами. Подвижные игры	Практическое занятие	
31			1	Многоскоки, прыжки. ОРУ со скакалками. Подвижные игры	Практическое занятие	Прыжок в длину с места
32-33			2	Стойка игрока при подаче соперника. Выбор места для выполнения второй передачи. Правильный выход под мяч для нападающего удара. Выбор места в защите, стойка игрока. Выбор места для выполнения подачи	Практическое занятие	
34-35			2	Стойка игрока при подаче соперника. Выбор места для выполнения второй передачи. Правильный выход под мяч для нападающего удара. Выбор места в защите, стойка игрока. Выбор места для выполнения подачи	Практическое занятие	
36-37			2	Стойка игрока при подаче соперника. Выбор места для выполнения второй передачи. Правильный выход под мяч для нападающего удара. Выбор места в защите, стойка игрока. Выбор места для выполнения подачи	Практическое занятие	

38-39			2	Стойка игрока при подаче соперника. Выбор места для выполнения второй передачи. Правильный выход под мяч для нападающего удара. Выбор места в защите, стойка игрока. Выбор места для выполнения подачи	Практическое занятие	
40-41			2	Стойка игрока при подаче соперника. Выбор места для выполнения второй передачи. Правильный выход под мяч для нападающего удара. Выбор места в защите, стойка игрока. Выбор места для выполнения подачи	Практическое занятие	
42-43			2	Стойка игрока при подаче соперника. Выбор места для выполнения второй передачи. Правильный выход под мяч для нападающего удара. Выбор места в защите, стойка игрока. Выбор места для выполнения подачи	Практическое занятие	Действия защитника в поле
44-45			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Овладение техникой разбега на нападающий удар, имитация нападающего удара без мяча. Нижняя прямая подача.	Практическое занятие	
46-47			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Овладение техникой разбега на нападающий удар, имитация нападающего удара без мяча. Нижняя прямая подача.	Практическое занятие	
48-49			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Овладение техникой разбега на нападающий удар, имитация нападающего удара без	Практическое занятие	

				мяча. Нижняя прямая подача.		
50-51			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в тройках через зону 3. Нападающий удар с собственного наброса. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Практическое занятие	
52-53			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в тройках через зону 3. Нападающий удар с собственного наброса. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Практическое занятие	
54-55			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в тройках через зону 3. Нападающий удар с собственного наброса. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Практическое занятие	
56-57			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в тройках через зону 3. Нападающий удар с собственного наброса. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Практическое занятие	
58-59			2	Передача сверху двумя руками в тройках через зону 3. Нападающий удар с передачи из зоны 3. Нижняя прямая подача , приём мяча снизу в зону 3. Учебная игра	Практическое занятие	
60-61			2	Передача сверху двумя руками в тройках через зону 3. Нападающий удар с передачи из зоны 3. Нижняя прямая подача , приём мяча снизу в зону 3. Учебная игра	Практическое занятие	
62-63			2	Передача сверху двумя руками в тройках через зону 3. Нападающий удар с передачи из зоны 3. Нижняя прямая подача , приём мяча снизу в	Практическое занятие	

				зону 3. Учебная игра		
64-65			2	Передача сверху двумя руками в тройках через зону 3. Нападающий удар с передачи из зоны 3. Нижняя прямая подача , приём мяча снизу в зону 3. Учебная игра	Практическое занятие	Испытания на точность передачи через зону 3; через сетку.
66-67			2	Передача сверху двумя руками в тройках через зону 3. Нападающий удар с передачи из зоны 3. Нижняя прямая подача, приём мяча снизу в зону 3. Учебная игра	Практическое занятие	
68-69			2	Челночный бег, бег "ёлочкой". ОРУ со скакалками, с набивными мячами	Практическое занятие	
70			1	Челночный бег, бег "ёлочкой". ОРУ со скакалками, с набивными мячами	Практическое занятие	
71			1	Челночный бег, бег "ёлочкой". ОРУ со скакалками, с набивными мячами	Практическое занятие	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками
72-73			2	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами	Практическое занятие	
74			1	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами	Практическое занятие	
75			1	Действия в защите и нападении: выбор места, правильный выход под мяч. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи в зоне 3	Практическое занятие	
76			1	Действия в защите и нападении: выбор места, правильный выход под мяч. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи в зоне 3	Практическое занятие	

77			1	Действия в защите и нападении: выбор места, правильный выход под мяч. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи в зоне 3	Практическое занятие	
78			1	Действия в защите и нападении: выбор места, правильный выход под мяч. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи в зоне 3	Практическое занятие	"Защита зоны"
79			1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3	Практическое занятие	
80-81			2	Соревнования. Выполнение технико-тактических действий в игре	Матчевая встреча (игра)	Районные соревнования в рамках городской спартакиады школьников
82-83			2	Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар с передачи из зоны 3. Подача нижняя боковая. Прием мяча в тройках после подачи со сменой зон	Практическое занятие	
84-85			2	Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар с передачи из зоны 3. Подача нижняя боковая. Прием мяча в тройках после подачи со сменой зон	Практическое занятие	

86-87			2	Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар с передачи из зоны 3. Подача нижняя боковая. Прием мяча в тройках после подачи со сменой зон	Практическое занятие	
88-89			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху за голову в стену. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с передачи за голову. Подача нижняя боковая, приём мяча снизу после подачи	Практическое занятие	
90-91			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху за голову в стену. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с передачи за голову. Подача нижняя боковая, приём мяча снизу после подачи	Практическое занятие	
92-93			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху за голову в стену. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с передачи за голову. Подача нижняя боковая, приём мяча снизу после подачи	Практическое занятие	
94-95			2	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с передачи вперёд и за голову. Нижняя боковая подача, приём мяча снизу в группах после подачи. Учебная игра	Практическое занятие	

96-97			2	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с передачи вперёд и за голову. Нижняя боковая подача, приём мяча снизу в группах после подачи. Учебная игра	Практическое занятие	Испытания на точность нападающего удара
98-99			2	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с передачи вперёд и за голову. Нижняя боковая подача, приём мяча снизу в группах после подачи. Учебная игра	Практическое занятие	
100-101			2	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с передачи вперёд и за голову. Нижняя боковая подача, приём мяча снизу в группах после подачи. Учебная игра	Практическое занятие	
102-103			2	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Выбор места в защите. Выбор места при приёме подачи. Взаимодействие игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3. Взаимодействие игрока зны 3 с игроками зон 4 и 2	Практическое занятие	
104			1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Выбор места в защите. Выбор места при приёме подачи. Взаимодействие игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2	Практическое занятие	
105			1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Выбор места в защите. Выбор места при приёме подачи. Взаимодействие игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3. Взаимодействие игрока зоны 3 с	Практическое занятие	

				игроками зон 4 и 2		
106			1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Выбор места в защите. Выбор места при приёме подачи. Взаимодействие игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2	Практическое занятие	
107			1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Выбор места в защите. Выбор места при приёме подачи. Взаимодействие игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2	Практическое занятие	
108-109			2	Соревнования. Выполнение технико-тактических действий в игре	Матчевая встреча (игра)	Районные соревнования в рамках городской спартакиады школьников
110			1	Соревнования. Выполнение технико-тактических действий в игре	Матчевая встреча (игра)	Районные соревнования в рамках городской спартакиады школьников
111-112			2	Теория судейства. Правила игры	Теоретическое занятие	Судейство товарищеских встреч
113			1	Выпады, прыжки, ускорения. ОРУ с набивными мячами. Подвижные игры без мяча	Практическое занятие	
114			1	Выпады, прыжки, ускорения. ОРУ с набивными мячами. Подвижные игры без мяча	Практическое занятие	Бег 30 м.

2-й год обучения:

№	Дата		Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
	План	Факт				
1			1	Техника безопасности. Одежда и обувь для занятий. Правила поведения в спортивном зале. Правила игры: название элементов игры, размер площадки, высота сетки, разметка площадки	Теоретическое занятие	Судейство внутришкольных соревнований
2			1	Что такое тренировка и для чего она нужна. Обучение техническим элементам и тактике игры. Классификация упражнений	Теоретическое занятие	
3-4			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача двумя руками сверху и снизу в тройках с перемещением. Нижняя прямая подача	Практическое занятие	
5-6			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача двумя руками сверху и снизу в тройках с перемещением. Нижняя прямая подача	Практическое занятие	
7-8			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача двумя руками сверху и снизу в тройках с перемещением. Нижняя прямая подача	Практическое занятие	

9-10			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным и скрестным шагом, лицом и спиной вперёд. Нижняя прямая подача. Приём подачи двумя руками снизу и сверху в тройках в зонах 1,6,5	Практическое занятие	
11-12			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным и скрестным шагом, лицом и спиной вперёд. Нижняя прямая подача. Приём подачи двумя руками снизу и сверху в тройках в зонах 1,6,5	Практическое занятие	
13-14			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным и скрестным шагом, лицом и спиной вперёд. Нижняя прямая подача. Приём подачи двумя руками снизу и сверху в тройках в зонах 1,6,5	Практическое занятие	
15-16			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным и скрестным шагом, лицом и спиной вперёд. Нижняя прямая подача. Приём подачи двумя руками снизу и сверху в тройках в зонах 1,6,5	Практическое занятие	
17			1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным и скрестным шагом, лицом и спиной вперёд. Нижняя прямая подача. Приём подачи двумя руками снизу и сверху в тройках в зонах 1,6,5	Практическое занятие	Испытания на точность подачи
18			1	Соревнования как объективный способ демонстрации достигнутых результатов в результате учебно-тренировочного процесса. Официальные и неофициальные	Теоретическое занятие	

				соревнования		
19			1	ОРУ в парах без предметов. Ускорения с низкого старта на 20-60 метров. Кросс 1 км.	Практическое занятие	
20			1	Ускорения на короткие дистанции из различных положений. Челночный бег. ОРУ с набивными мячами: броски, нападающие удары, верхняя передача	Практическое занятие	Бег 30 м.
21			1	Многоскоки, прыжки, ускорения. Работа в тренажёрном зале с отягощениями.	Практическое занятие	
22			1	Многоскоки, прыжки, СБУ. Прыжковые упражнения, броски набивного мяча. Нападающий удар и подача с ударом по мячу на резиновых амортизаторах.	Практическое занятие	
23			1	ОРУ в парах без предметов. Ускорения с низкого старта на 20-60 метров. Кросс 1 км.	Практическое занятие	
24			1	Ускорения на короткие дистанции из различных положений. Челночный бег. ОРУ с набивными мячами: броски, нападающие удары, верхняя передача	Практическое занятие	
25			1	Многоскоки, прыжки, ускорения. Работа в тренажёрном зале с отягощениями.	Практическое занятие	
26			1	Многоскоки, прыжки, СБУ. Прыжковые упражнения, броски набивного мяча. Нападающий удар и подача с ударом по мячу на резиновых амортизаторах.	Практическое занятие	Прыжок в длину с места

27-28			1	Групповые действия в нападении. Взаимодействие игроков передней линии при подаче соперника. Стойка принимающих игроков при подаче соперника.	Практическое занятие	
29-30			2	Групповые действия в нападении. Взаимодействие игроков передней линии при подаче соперника. Стойка принимающих игроков при подаче соперника.	Практическое занятие	
31-32			2	Тактика приёма и защиты: выбор места при подаче и атаке соперника. Выбор способа приёма мяча	Практическое занятие	Действия принимающего игрока
33-34			2	Тактика приёма и защиты: выбор места при подаче и атаке соперника. Выбор способа приёма мяча	Практическое занятие	
35-36			2	Тактика приёма и защиты: выбор места при подаче и атаке соперника. Выбор способа приёма мяча	Практическое занятие	
37-38			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Повторение техники разбега на нападающий удар: имитация, удар по мячу подвешенному на амортизаторах.	Практическое занятие	
39-40			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Повторение техники разбега на нападающий удар: имитация, удар по мячу подвешенному на амортизаторах.	Практическое занятие	

41-42			2	Стойки и перемещения игрока. Верхняя и нижняя передача в парах. Нападающий удар с собственного наброса, с наброса партнёра, с передачи партнёра из зоны 3 через сетку.	Практическое занятие	
43-44			2	Стойки и перемещения игрока. Верхняя и нижняя передача в парах. Нападающий удар с собственного наброса, с наброса партнёра, с передачи партнёра из зоны 3 через сетку.	Практическое занятие	
45-46			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах на месте и с перемещением. Нападающий удар с передачи из зоны 3. Нижняя прямая подача и её прием в зонах 1,6,5. Учебная игра	Практическое занятие	
47-48			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах на месте и с перемещением. Нападающий удар с передачи из зоны 3. Нижняя прямая подача и её прием в зонах 1,6,5. Учебная игра	Практическое занятие	
49-50			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах на месте и с перемещением. Нападающий удар с передачи из зоны 3. Нижняя прямая подача и её прием в зонах 1,6,5. Учебная игра	Практическое занятие	
51			1	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах на месте и с перемещением. Нападающий удар с передачи из зоны 3. Нижняя прямая подача и её прием в зонах 1,6,5.	Практическое занятие	

				Учебная игра		
52-53			2	Многоскоки, прыжки, напрыгивания на возвышенности. ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития прыгучести.	Практическое занятие	
54			1	Многоскоки, прыжки, напрыгивания на возвышенности. ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития прыгучести.	Практическое занятие	
55			1	Многоскоки, прыжки, напрыгивания на возвышенности. ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития прыгучести.	Практическое занятие	
56-57			2	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами	Практическое занятие	
58			1	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами	Практическое занятие	
59-61			3	*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приеме подачи: игрока зоны 1 и 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 находитя сзади. С*истема игры.* Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.	Практическое занятие	

62-63			2	*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приеме подачи: игрока зоны 1 и 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 находитя сзади. С*истема игры.* Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.	Практическое занятие	
64-65			2	*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приеме подачи: игрока зоны 1 и 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 находитя сзади. С*истема игры.* Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.	Практическое занятие	
66-67			2	Групповые действия в нападении. Взаимодействие игроков передней линии при подаче соперника. Стойка принимающих игроков при подаче соперника.	Практическое занятие	

68-69			2	Групповые действия в нападении. Взаимодействие игроков передней линии при подаче соперника. Стойка принимающих игроков при подаче соперника.	Практическое занятие	
70-74			5	Матчевые встречи. Выполняение технико-тактическиех действий в игре	Практическое занятие	Районные соревнования в рамках городской спартакиады школьников
75-76			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах. Одиночное блокирование нападающего удара в зонах 4,2 стоя на подстановке.	Практическое занятие	
77-78			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах. Одиночное блокирование нападающего удара в зонах 4,2 стоя на подстановке	Практическое занятие	
79-80			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах. Одиночное блокирование нападающего удара в зонах 4,2 стоя на подстановке	Практическое занятие	
81-82			2	Тактика нападения: выбор места для второй передачи в зоне 3: для нападающего удара. Нижняя подача на точность	Практическое занятие	
83-84			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху за голову в стену. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с передачи за голову. Подача нижняя боковая, приём мяча снизу после подачи	Практическое занятие	
85-86			2	Тактика нападения: выбор места для второй передачи в зоне 3: для нападающего удара. Нижняя подача на точность	Практическое занятие	Испытания на точность подачи

87-88			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах на месте и с перемещением. Нападающий удар с передачи из зоны 3. Нижняя прямая подача и её прием в зонах 1,6,5. Учебная игра	Практическое занятие	
89			1	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах на месте и с перемещением. Нападающий удар с передачи из зоны 3. Нижняя прямая подача и её прием в зонах 1,6,5. Учебная игра	Практическое занятие	
90-91			2	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Выбор места в защите. Выбор места при приёме подачи. Взаимодействие игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2	Практическое занятие	
92			1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Выбор места в защите. Выбор места при приёме подачи. Взаимодействие игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2	Практическое занятие	
93			1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Выбор места в защите. Выбор места при приёме подачи. Взаимодействие игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2	Практическое занятие	

94			1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Выбор места в защите. Выбор места при приёме подачи. Взаимодействие игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2	Практическое занятие	
95			1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Выбор места в защите. Выбор места при приёме подачи. Взаимодействие игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2	Практическое занятие	
96			1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Выбор места в защите. Выбор места при приёме подачи. Взаимодействие игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2	Практическое занятие	
97			1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Выбор места в защите. Выбор места при приёме подачи. Взаимодействие игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2	Практическое занятие	
98			1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Выбор места в защите. Выбор места при приёме подачи. Взаимодействие игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2	Практическое занятие	

99			1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Выбор места в защите. Выбор места при приёме подачи. Взаимодействие игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2	Практическое занятие	"Защита зоны"
100-102			3	Матчевые встречи. Выполняение технико-тактическиех действий в игре	Практическое занятие	
103-104			2	Матчевые встречи. Выполняение технико-тактическиех действий в игре	Практическое занятие	
105-109			5	Теория судейства. Правила игры	Теоретическое занятие	Судейство районных соревнований
110			1	Многоскоки, прыжки, напрыгивания на возвышенности. ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития прыгучести.	Практическое занятие	
111			1	Многоскоки, прыжки, напрыгивания на возвышенности. ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития прыгучести.	Практическое занятие	Прыжок в длину с места
112			1	Многоскоки, прыжки, напрыгивания на возвышенности. ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития прыгучести.	Практическое занятие	
113			1	Многоскоки, прыжки, напрыгивания на возвышенности. ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития прыгучести.	Практическое занятие	

114			1	Многоскоки, прыжки, ускорения. Работа в тренажёрном зале с отягощениями.	Практическое занятие	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками

3-й год обучения:

№	Дата		Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
	План	Факт				
1-2			2	Техника безопасности. Одежда и обувь для занятий. Правила поведения в спортивном зале. Правила игры: название элементов игры, размер площадки, высота сетки, разметка площадки	Теоретическое занятие	Судейство товарищеских встреч
3-4			2	Количество игроков в команде, правила перехода и расстановки, нарушение правил, проигрыш мяча. Правила игры	Теоретическое занятие	
5-6			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача двумя руками сверху и снизу в тройках с перемещением. Верхняя прямая подача	Практическое занятие	
7-8			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача двумя руками сверху и снизу в тройках с перемещением. Верхняя прямая подача	Практическое занятие	
9-10			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача двумя руками сверху и снизу в тройках с перемещением. Верхняя прямая подача	Практическое занятие	

11-12			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным и скрестным шагом, лицом и спиной вперёд. Верхняя прямая подача. Приём подачи двумя руками снизу и сверху в тройках в зонах 1,6,5	Практическое занятие	
13-14			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным и скрестным шагом, лицом и спиной вперёд. Верхняя прямая подача. Приём подачи двумя руками снизу и сверху в тройках в зонах 1,6,5	Практическое занятие	
15-16			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным и скрестным шагом, лицом и спиной вперёд. Верхняя прямая подача. Приём подачи двумя руками снизу и сверху в тройках в зонах 1,6,5	Практическое занятие	
17-18			2	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным и скрестным шагом, лицом и спиной вперёд. Верхняя прямая подача. Приём подачи двумя руками снизу и сверху в тройках в зонах 1,6,5	Практическое занятие	
19			1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным и скрестным шагом, лицом и спиной вперёд. Верхняя прямая подача. Приём подачи двумя руками снизу и сверху в тройках в зонах 1,6,5	Практическое занятие	
20-23			4	Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения	Теоретическое занятие	

				режима для достижения высоких результатов.		
24			1	ОРУ в парах без предметов. Ускорения с низкого старта на 20-60 метров. Кросс 2 км.		
25-26			2	Ускорения на короткие дистанции из различных положений. Челночный бег. ОРУ с набивными мячами: броски, нападающие удары, верхняя передача	Практическое занятие	
27			1	Многоскоки, прыжки, ускорения. ОРУ с набивными мячами. Работа в тренажёрном зале с отягощениями.	Практическое занятие	Прыжок в длину с места
28			1	Многоскоки, прыжки, СБУ. Прыжковые упражнения, броски набивного мяча. Нападающий удар и подача с ударом по мячу на резиновых амортизаторах.	Практическое занятие	
29			1	ОРУ в парах без предметов. Ускорения с низкого старта на 20-60 метров. Кросс 2 км.	Практическое занятие	
30			1	Ускорения на короткие дистанции из различных положений. Челночный бег. ОРУ с набивными мячами: броски, нападающие удары, верхняя передача	Практическое занятие	Бег 30 м.
31			1	Многоскоки, прыжки, ускорения. ОРУ с набивными мячами . Работа в тренажёрном зале с отягощениями.	Практическое занятие	
32			1	Многоскоки, прыжки, СБУ. Прыжковые упражнения, броски набивного мяча. Нападающий удар и подача с ударом по мячу на резиновых амортизаторах.	Практическое занятие	

33-34			2	Индивидуальные действия в нападении. Выбор места при второй передаче в зоне 2 лицом и спиной к направлению движения. Выбор места для выполнения верхней прямой подачи.	Практическое занятие	
35-36			2	Индивидуальные действия в нападении. Выбор места при второй передаче в зоне 2 лицом и спиной к направлению движения. Выбор места для выполнения верхней прямой подачи.	Практическое занятие	
37-38			2	Групповые действия в нападении. Взаимодействие игроков зон 1, 6, 5 с игроком зоны 2 при приёме подачи и второй передаче. Выбор места для выполнения второй передачи	Практическое занятие Практическое занятие	
39-40			2	Групповые действия в нападении. Взаимодействие игроков зон 1, 6, 5 с игроком зоны 2 при приёме подачи и второй передаче. Выбор места для выполнения второй передачи	Практическое занятие	
41-42			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху вперёд и за голову. Повторение техники разбега на нападающий удар: имитация, удар по мячу подвешенному на амортизаторах. Одиночное и групповое блокирование.	Практическое занятие	
43-44			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху вперёд и за голову. Повторение техники разбега на нападающий удар: имитация, удар по мячу подвешенному на амортизаторах. Одиночное и	Практическое занятие	Испытания на точность передач через сетку

				групповое блокирование		
45-46			2	Стойки и перемещения игрока. Верхняя и нижняя передача в парах. Нападающий удар с наброса партнёра, с передачи партнёра из зоны 2 через сетку.	Практическое занятие	
47-48			2	Стойки и перемещения игрока. Верхняя и нижняя передача в парах. Нападающий удар с наброса партнёра, с передачи партнёра из зоны 2 через сетку.	Практическое занятие	
49-50			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах на месте и с перемещением. Нападающий удар с передачи из зоны 2. Верхняя прямая подача и её прием в зонах 1,6,5 с направлением в зону 2. Учебная игра	Практическое занятие	
51-52			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах на месте и с перемещением. Нападающий удар с передачи из зоны 2. Верхняя прямая подача и её прием в зонах 1,6,5 с направлением в зону 2. Учебная игра	Практическое занятие	
53-54			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах на месте и с перемещением. Нападающий удар с передачи из зоны 2. Верхняя прямая подача и её прием в зонах 1,6,5 с направлением в зону 2. Учебная игра	Практическое занятие	
55-56			2	Многоскоки, прыжки, напрыгивания на возвышенности. ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития прыгучести.	Практическое занятие	

57-58			2	Многоскоки, прыжки, напрыгивания на возвышенности. ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития прыгучести.	Практическое занятие	
59-60			2	Многоскоки, прыжки, напрыгивания на возвышенности. ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития прыгучести.	Практическое занятие	
61-62			2	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами	Практическое занятие	Челночный бег 5*6 м.
63-64			2	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами	Практическое занятие	
65-66			2	Тактика защиты и приёма.Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Выбор места в защите при атаке соперника. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).	Практическое занятие	
67			1	Тактика защиты и приёма.Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Выбор места в защите при атаке соперника. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).	Практическое занятие	

68-69			2	Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.	Практическое занятие	
70			1	Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.	Практическое занятие	Действия принимающих при подаче соперника
71			1	Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.	Практическое занятие	
72-76			5	Матчевые встречи. Выполнять технико-тактические действия в игре	Практическое занятие	Товарищеские встречи

77-78			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху вперёд и за голову. Повторение техники разбега на нападающий удар: имитация, удар по мячу подвешенному на амортизаторах. Одиночное и групповое блокирование.	Практическое занятие	
79-80			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху вперёд и за голову. Повторение техники разбега на нападающий удар: имитация, удар по мячу подвешенному на амортизаторах. Одиночное и групповое блокирование.	Практическое занятие	
81-82			2	Стойки и перемещения игрока. Верхняя и нижняя передача в парах. Нападающий удар с наброса партнёра, с передачи партнёра из зоны 2 через сетку.	Практическое занятие	
83-84			2	Стойки и перемещения игрока. Верхняя и нижняя передача в парах. Нападающий удар с наброса партнёра, с передачи партнёра из зоны 2 через сетку.	Практическое занятие	
85-86			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах на месте и с перемещением. Нападающий удар с передачи из зоны 2. Верхняя прямая подача и её прием в зонах 1,6,5 с направлением в зону 2. Учебная игра	Практическое занятие	
87-88			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах на месте и с перемещением. Нападающий удар с передачи из зоны 2. Верхняя прямая подача и её прием в зонах 1,6,5 с	Практическое занятие	

				направлением в зону 2. Учебная игра		
89-90			2	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах на месте и с перемещением. Нападающий удар с передачи из зоны 2. Верхняя прямая подача и её прием в зонах 1,6,5 с направлением в зону 2. Учебная игра	Практическое занятие	Испытания на точность подачи
91			1	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах на месте и с перемещением. Нападающий удар с передачи из зоны 2. Верхняя прямая подача и её прием в зонах 1,6,5 с направлением в зону 2. Учебная игра	Практическое занятие	
92-93			2	Тактика защиты и приёма.Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Выбор места в защите при атаке соперника. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).	Практическое занятие	
94-95			2	Тактика защиты и приёма.Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Выбор места в защите при атаке соперника. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).	Практическое занятие	

96-97			2	Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.	Практическое занятие	
98-99			2	Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.	Практическое занятие	
100-102			3	Матчевые встречи. Выполнять технико-тактические действия в игре	Практическое занятие	Районные соревнования в рамках городской спартакиады
103-104			2	Матчевые встречи. Выполнять технико-тактические действия в игре	Практическое занятие	Районные соревнования в рамках городской спартакиады
105-108			4	Теория судейства. Правила игры	Теоретическое занятие	Судейство внутришкольных соревнований
109			1	Многоскоки, прыжки, напрыгивания на возвышенности. ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития прыгучести. Кросс 3 км	Практическое занятие	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы

110			1	Многоскоки, прыжки, напрыгивания на возвышенности. ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития прыгучести. Кросс 3 км	Практическое занятие	
111			1	ОРУ в парах без предметов. ОРУ со скакалками. Работа в тренажёрном зале	Практическое занятие	
112			1	ОРУ в парах без предметов. ОРУ со скакалками. Работа в тренажёрном зале	Практическое занятие	Прыжок в длину с места
113			1	ОРУ в парах без предметов. ОРУ со скакалками. Работа в тренажёрном зале	Практическое занятие	
114			1	ОРУ в парах без предметов. ОРУ со скакалками. Работа в тренажёрном зале	Практическое занятие	

Приложение 2

Таблицы оценки контрольных испытаний по общефизической подготовке

Прыжок в длину с места:

5-6 класс:

Оценка	Результат (см)	
	5	**6**
Отлично	170	175
Хорошо	160	165
Удовлетворительно	130	140

7-8 класс:

Оценка	Результат (см)	
	7	**8**
Отлично	180	190
Хорошо	170	180
Удовлетворительно	155	160

9 класс

Оценка	Результат (см)
	9
Отлично	205
Хорошо	190
Удовлетворительно	170

10-11 класс

Оценка	Результат (см)	
	10	**11**
Отлично	220	230
Хорошо	210	220
Удовлетворительно	190	200

Метание набивного мяча двумя руками из-за головы:

5-6 класс:

Оценка	**Результат (см)**	
	5	**6**
Отлично	400	430
Хорошо	330	350
Удовлетворительно	290	305

7-8 класс:

Оценка	**Результат (см)**	
	7	**8**
Отлично	465	565
Хорошо	415	435
Удовлетворительно	390	395

9 класс

Оценка	**Результат (см)**
	9
Отлично	695
Хорошо	530
Удовлетворительно	430

10-11 класс

Оценка	**Результат (см)**	
	10	**11**
Отлично	795	810
Хорошо	600	630
Удовлетворительно	480	520

Приложение 3

Таблицы оценки контрольных испытаний по технической подготовке

Испытания на точность передачи

Оценка	**Результат**	
	1 группа	**2 группа**
Отлично	5	10
Хорошо	3	7
Удовлетворительно	2	4

Испытания на точность передачи через сетку

Оценка	**Результат**	
	1 группа	**2 группа**
Отлично	5	10
Хорошо	3	7
Удовлетворительно	2	4

Испытания на точность подач

Оценка	**Результат**	
	1 группа	**2 группа**
Отлично	3	7
Хорошо	2	5
Удовлетворительно	1	3

Испытания на точность нападающего удара

Оценка	**Результат**	
	1 группа	**2 группа**
Отлично	3	7
Хорошо	2	5
Удовлетворительно	1	3

Испытание в защитных действиях

Оценка	**Результат**	
	1 группа	**2 группа**
Отлично	5	10
Хорошо	3	7
Удовлетворительно	2	4

Приложение 4

Таблица оценки контрольных испытаний по тактической подготовке

Действия при приёме мяча в поле

Оценка	**Результат**			
	1 группа		**2 группа**	
Отлично	5	5	10	10
Хорошо	3	3	7	7
Удовлетворительно	2	2	4	4