

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образованием администрации г.Ачинска

МБОУ "СШ №5 им. Марачкова А.О." г.Ачинск"

РАССМОТРЕНО

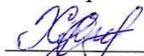
Педагогический совет

Протокол №1

от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР

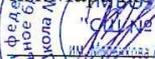
 Храмова А.В.

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СШ №5

им. Марачкова А.О."

 Осташцев В.Б.

Приказ №285 от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования

«Волейбол»

Воронцовой Натальи Сергеевны

Программа рассчитана: на 1 год

Возраст учащихся: 10- 16 лет

Направление: физкультурно-спортивное

г.Ачинск,

2023 г

Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии с основными нормативными документами в области образования РФ и Красноярского края, а также на основе примерных программ для детско-юношеских спортивных школ.

Программа предназначена для проведения внеклассных форм занятий.

Программа рассчитана на 210 часов (срок реализации 3 года), первый год обучения по 2 часа в неделю (2 раза по 1 часа), во второй и третий года обучения по 4 часов в неделю (2 раза по 2 часа). Возраст занимающихся 12-17 лет (6-11 классы). Они делятся на три возрастные группы: 12-13 лет, 14-15 лет, 16-17 лет. Это связано с развитием физиологических и мыслительных процессов детей, от этого зависит усвоение технико-тактических умений. Занятия проводятся в режиме тренировки.

Спортивные игры привлекают своей зрелищностью, обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью борьбы, коллективизмом.

Соревнования по этим играм включены в программы Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы. По ним регулярно проводятся первенства России, краев, областей, городов.

Волейбол – весьма эффективное средство укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Эта игра способствует укреплению костно-мышечного аппарата, совершенствованию всех функций организма, а также развитию координационных и кондиционных способностей. Спортивные командные игры отличаются взаимопониманием и взаимодействием игроков, и независимо оттого, что действия могут быть индивидуальными или групповыми, цель у игроков одна – командная победа. Это воспитывает у занимающихся такие необходимые качества, как дружба, коллективизм, дисциплинированность и др.

Целью образовательной программы по волейболу, является формирование у занимающихся устойчивых мотивов и потребностей физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств спортивных игр в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих задач:

- расширение двигательного опыта за счёт использования разнообразных средств спортивных игр;
- расширение объёма знаний по основам теории и методике спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве судей по спорту;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии;
- совершенствование спортивного мастерства.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях содержания учебно-тренировочного процесса, которое предполагает тесную взаимосвязь теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, осуществляемых в основном посредством физических упражнений.

Структура и содержание программы. Программа состоит из трех разделов: «Знания о спортивных играх» (теоретическая подготовка – информационный компонент). Содержание раздела соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности занимающихся; «Способы двигательной деятельности» (физическая, техническая, тактическая, интегральная подготовки – операционный компонент). В этом разделе представлены задания, которые ориентированы на активное включение занимающихся в самостоятельные формы занятий во внеурочное время; «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент – уровень подготовленности), который ориентирован на гармоническое физическое развитие, физическую подготовку и укрепления здоровья школьников. Наряду с общими задачами каждая возрастная группа, имеет свои специфические задачи.

Ожидаемые результаты.

- Иметь представление об избранном виде спорта;
- Уметь использовать полученные знания и умения для дальнейшего совершенствования физической подготовленности;
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни :
 - повышение работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности;
 - организации и проведении индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Содержание программы по волейболу.

Теоретическая подготовка.

Основы знаний.

1. История зарождения современных Олимпийских игр.
2. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены.
3. История рождения волейбола.
4. История развития волейбола в нашей стране.
5. Правила соревнований.
6. Физические качества – общие и специфические признаки.
7. Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние и работоспособность, основные формы его организации и планирования (в течение дня, недели, месяца).
8. Сведения о строении и функциях организма.

Физическая подготовка.

ОФП.

1. ОРУ.

2. Упражнения направленные на:

- ✓ Укрепление связочного аппарата голеностопных, коленных, локтевых, лучезапястных и плечевых суставов, определённых грудных мышц.
- ✓ Воспитание осанки.
- ✓ Улучшение общей координации движений.
- ✓ Быстрое восстановление работоспособности.

3. Упражнения из гимнастики (упражнения с предметами и без предметов; на гимнастических снарядах; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку или веревку); акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег на отрезках 20-30м (с 12 лет), 40м (14 лет), 50-60м (16 лет); бег с препятствиями; эстафетный бег. Прыжки: прыжки в высоту, в длину с разбега, в высоту и в длину с места, тройной прыжок. Метания: малого мяча, гранаты, набивного мяча; спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, бадминтон, футбол. «Гонка мячей», «пятнашки», «невод», «метко в цель», «подвижная цель», «перестрелка», «перетягивание через черту», «мяч ловцу» и т.д.

СФП.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов игры, на развитие скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения с одних движений на другие.

2. упражнения, сходные с основным видом действия.

3. акробатические упражнения.

4. подвижные игры.

5. специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка.

Техника нападения.

1. Стартовые стойки (высокая, средняя, низкая).

2. Передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.

Техника владения мячом.

1. Поддачи: верхняя и нижняя прямые поддачи, нижняя боковая подача, верхняя прямая в прыжке.

2. Передачи: передача сверху, над собой, длинные, короткие, средние, из зоны в зону, в пределах зоны, высокие, низкие, спиной к партнеру, к сетке, передача в прыжке, передача одной рукой.

3. Атакующие удары: по ходу разбега, ускоренный и скоростной, по ходу разбега медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за линию, с задней линии.

Техника защиты.

Техника перемещений.

Техника перемещений в защите аналогична технике перемещений в нападении.

Некоторые особенности имеют перемещения при блокировании вдоль сетки приставными шагами и, как разновидность перемещений, падение перекатом на спину и на грудь.

Техника противодействий.

1. Приём мяча: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом; двумя снизу после передвижения; двумя снизу назад стоя на месте; двумя снизу назад после передвижения; одной снизу в падении назад с перекатом на спину; одной снизу в падении в сторону на бедро и бок; одной снизу в падении вперед на грудь – скольжением; чередование способов приема.

2. Приём – передачи:

а) мячей, летящих с медленной скоростью: двумя сверху вперед стоя на месте; двумя сверху вперед после передвижения.

б) мячей ускоренных и скоростных: двумя снизу вперед стоя на месте; двумя снизу вперед после передвижения.

Блокирование.

Технический прием, с помощью которого преграждают над сеткой путь мячу, летящему после нападающего удара противника.

1. Одиночное.

2. Групповое.

3. Страховка.

Тактическая подготовка.

Под тактикой понимают целесообразное использование техники игры и организацию действия игроков.

Индивидуальные действия.

1. Выбор места для выполнения:

передач

приёма

подач

отбивания

нападающих и атакующих ударов

приема атакующих ударов

блокирования

страховки

2. Выбор способов отбивания мяча:

через сетку

передач

приема подач

атакующих ударов

приема атакующих ударов

блокирования

3. Выбор направления:

передач

подач
атакующих ударов
приема мяча
приема передач
чередование способов и направления действий.

Групповые действия.

1. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач.
2. Взаимодействие игроков передней линии с игроками передней линии при передачах.
3. Взаимодействие игроков при блокировании.
4. Взаимодействие игроков передней линии с выходом связующего игрока с задней линии.

Командные действия.

1. Расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач в зоны 2, 3, 4.
2. Расположение команды в «доигровке».

Задачи первого года обучения (возрастная группа 11 - 13 лет).

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- освоение игры по правилам.

Учебно-тематический план.

№	Учебный материал	Количество часов
1.	Теория: 1. Техника безопасности на занятиях волейболом. 2. История зарождения современных Олимпийских игр. 3. Правила соревнований. 4. Физические качества – общие и специфические признаки. 5. Двигательный режим. 6. Профилактика травматизма и оказание первой помощи на занятиях волейболом. 7. Сведения о строении и функциях организма.	1 1 1 1
2.	Практика: 1. ОФП 2. СФП 3. Техника защиты	7 5 10

	4. Техника нападения	10
	5. Тактика защиты	8
	6. Тактика нападения	8
3.	Участие в соревнованиях:	
	1. Учебно-тренировочные игры	6
	2. Товарищеские игры	6
	3. Игры на первенство школы	6
4.	Контрольные испытания:	
	1. Тесты ОФП и СФП	1
	2. Тесты технической подготовленности	1
5.	Всего часов:	70

Требования к уровню подготовки.

В результате освоения содержания учебно-тренировочного процесса занимающиеся должны достигнуть следующего уровня развития:

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- правила безопасного поведения на занятиях;
- правила оказания первой помощи при травмах на занятиях по волейболу;
- простейшие правила игры.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия (технические приёмы);
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием;
- играть в волейбол по простейшим правилам.

Задачи второго года обучения (возрастная группа 14 - 15 лет).

- продолжение обучению и совершенствованию технических приёмов и тактических действий;
- дальнейшее развитие физических способностей;
- углубление основ знаний о влиянии занятий волейболом на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, выработка представлений о приемах самоконтроля;
- выработка организаторских навыков;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Учебно-тематический план.

№	Учебный материал	Количество часов
1.	Теория: 1. Техника безопасности на тренировках и профилактика травматизма. 2. Физические качества и функциональные системы организма. 3. Правила соревнований и их организация. 4. Двигательный режим и приемы самоконтроля.	1 1 1 1
2.	Практика: 1.ОФП 2. СФП 3. Техническая подготовка 4. Тактическая подготовка	15 15 32 32
3.	Участие в соревнованиях: 1. Учебно-тренировочные игры 2. Товарищеские встречи 3. Игры на первенство школы	15 15 10
4.	Контрольные испытания 1. Тесты ОФП и СФП 2. Тесты технической подготовленности	1 1
5.	Всего часов	140

Требования к уровню подготовки.

Знать:

- физиологические основы деятельности функциональных систем организма ;
- способы организации самостоятельных занятий и приемы самоконтроля.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма во время тренировочных занятий;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- проводить спортивные соревнования и судейство по баскетболу;

Демонстрировать:

- Участвовать в соревнованиях.

Задачи третьего года обучения (возрастная группа 16 - 17 лет).

- - всестороннее развитие координационных и кондиционных способностей;
- овладение техникой и тактикой игры и её основными правилами;
- закрепление потребности к регулярным занятиям волейболом.

Учебно-тематический план.

№	Наименование темы	Количество часов
1.	Теория: Организация и проведение соревнований. Формы занятий, особенности планирования, регулирования и контроля. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения.	5 часов 3 1 1
2.	Практика: Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Тактическая подготовка Психологическая подготовка	95 15 15 30 30 5
3.	Интегральная подготовка: Игры на первенство школы Игры на первенство города Турниры	38 8 10 20
4.	Контрольные испытания	2
5.	Всего часов	140

Требования к уровню подготовки:

Знать:

- особенности планирования индивидуальных занятий и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения соревнований по волейболу.

Уметь:

- судить соревнования по волейболу;
- самостоятельно готовиться к соревнованиям;
- осуществлять самоконтроль функционального состояния и физического развития организма.

Демонстрировать:

- участвовать в соревнованиях

Условия реализации программы.

Программа реализуется на базе МБОУ «СШ №5», где имеются все условия для занятий волейболом. Это спортивный зал размером 30x18, стандартное оборудование (сетка, столбы, растяжки, антенны), мячи в количестве на каждого занимающегося, форма для соревнований, методическая литература.

Мониторинг.

№ п/п	Физические способности	Контроль упражнений (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4 ,	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места.	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	160
			9	120	130-150	175	110	135-150	155
			10	130	140-160	185	120	140-155	160
4	Выносливость	6-минутный бег.	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050

4	Выносливость	6-минутный бег,	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12		1100-1200			900-1050	1150
			13	950	1150-1250	1350	750	950-1100	1200
			14	1000	1200-1300	1400	800	1000-1150	1250
			15	1050	1250-1350	1450	850	1050-1200	1300
				1100		1500	900		

Приложение.

Тренировочное задание (ТЗ).

Направленность ТЗ: развитие физических качеств при обучении техническим приемам волейбола (нападающий удар). 3

Основная педагогическая задача: создать предпосылки для успешного освоения техники нападающего удара посредством развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

Этап подготовки, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения		Методические указания	Организационные указания
		Время	Повторения		
Учебно-тренировочный этап 3-й год обучения	1.. Броски набивного мяча (до 3 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо	8 мин	3	Обратить внимание на активное заключительное движение кистями выпрямленных рук при бросках набивных мячей, ритм разбега и вертикальный взлет после отталкивания, замах и бросок мяча одной рукой, удар по волейбольному мячу на амортизаторах; спрыгивать	Спортивный зал или площадка на открытом воздухе должны быть оборудованы дополнительными сетками, ■ тренировочными устройствами, тренажерами, набивными и, малыми резиновыми
		10	1 мин		
	2. Имитация прямого и с переводом ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг)	8 мин	3		
		20	1 мин		
	3. Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой в цель на стене (высота 2,5-2,7 м)	9 мин	4		
		12	1 мин		
	4. Стоя у сетки, в руках малые мячи. Ускорение спиной вперед к трехметровой линии, с последующим броском ■ (имитируя удар) мяча левой и правой рукой	14 мин	6		
		10	1,5 мин		

5. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, голених или при отягощении всего тела (тренировочный жилет)	5 мин	3	с высоты на носки, пружиня ногами	и, теннисным и мячами, мишенями . Упражнения выполняются с применением в зависимости от решаемых задач фронтального и других методов организации занимающихся.
	10	1 мин		
6. Чередование бросков набивным и ударов малым мячом через сетку от набрасывания партнера	3,5 мин	2		
	8	1 мин		
7. То же, но удар («обман») на точность в зависимости от сигнала	3,5 мин	2		
	8	1 мин		
8. Многократные удары по мячу, мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают партнеры	10 мин	7		
	10	1 мин		
9. То же, что 8, но чередовать удары и обманы. Сигнал подается в фазе прыжка	10 мин	7		
	10	1 мин		
10. То же, но после предварительных перемещений, поворотов, прыжков, акробатики и др.	7 мин	6		
	6	1 мин		
11. Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим перекатом (кувырком) и далее броском малого мяча в прыжке (имитируя нападающий удар)	6 мин	12		
	' /	25 с		
12. Подвижная игра «Снайперы»	6 мин			

Примечание: в графе «дозировка нагрузки, режимы выполнения» содержится следующая информация: Время выполнения тренировочного задания (в.в.т.з.)
Количество серий (к.с.)

Количество повторений в серии (к.п.с.)

Отдых между сериями (о)

Например: п. 1

8 мин - общее время выполнения тренировочного задания

10 - бросков в одной серии

3 - количество серий выполнения тренировочного задания

1 мин - отдых между сериями

Тренировочное задание (ТЗ).

Направленность ТЗ: совершенствование технических приемов волейбола (нападающий удар). Основная педагогическая задача: повысить надежность техники нападающих ударов в вариативных условиях, отражающих ситуации игровой и соревновательной деятельности.

Этап , подготовк и, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения		Методическ ие указания	Организац ионные указания
		8 мин	3		
Учебно- тренирово чный этап 1-2-й год обучения	1. Броски набивного мяча (до 3 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо	8 мин	3	Обратить внимание на правильный выход под мяч в зависимости от высоты и скорости передачи, на работу плеча и кисти при ударах с переводом вправо и влево. Обманные удары выполнять по заданию: или вдоль сетки. или на 5 м в зону 6 резко. ; Обратить внимание на	Спортивный зал или площадка на открытом воздухе должны быть оборудованы дополнительными сетками, тренировочными устройствами, (имитатор блока), волейбольными мячами. Упражнения выполняются с применением
		10	1 мин		
	2. Имитация прямого и с переводом ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг)	8 мин	3		
		20	1 мин		
	3. Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой в цель на стене (высота 2,5-2,7 м)	9 мин	4		
		12	1 мин		
	4. Стоя у сетки, в руках малые мячи. Ускорение спиной вперед к трехметровой линии, с последующим броском (имитируя удар) мяча левой и правой рукой	14 мин	6		
		10	1,5 мин		
	5. Удары по мячу на	5 мин	3		

	амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, голенях или при отягощении всего тела (тренировочный жилет)	10	1 мин	быстрое переключение при выполнении упражнения с одного двигательного действия на другое	м в зависимости от решаемых задач фронтального и других методов.
	6. Чередование бросков набивным и ударов малым мячом через сетку от набрасывания партнера	3,5 мин	2		
		8	1 мин		
	7. То же, но удар («обман») на точность в зависимости от сигнала	3,5 мшг	2		
		8	1 мин		
	8. Многократные удары по мячу, мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают партнеры	10 мин	7		
		10	1 мин		
	9. То же, что 8, но чередовать удары и обманы. Сигнал подается в фазе прыжка	10 мин	7		
		10	1 мин		
	10. То же, но с передачи партнера после предварительной имитации блокирования, перемещений, передач и т.п.	4мин	2		
		15	2мин		
	11. Нападающий удар с первой передачи и откидки	4мин	2		
		15	2мин		
	12. То же, но против одиночного и группового блокирования	4мин	2		
		15	2мин		

	13. Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блокирования	10мин	4		
		10	2мин		
	14. Нападающий удар или «обман», откидка - в зависимости от блока	5мин	3		
		10	1мин		

Тематическое планирование.

№	Темы занятий и виды деятельности	Количество часов	Дата
1	Правила соревнований. ОФП.	2	2.09
2	Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние и работоспособность, основные формы его организации и планирования (в течение дня, недели, месяца). ОФП.	2	7.09
3	Укрепление связочного аппарата голеностопных, коленных, локтевых, лучезапястных и плечевых суставов, определённых грудных мышц. ОФП.	2	9.09
4	Стартовые стойки. СФП.	2	14.09
5	Улучшение общей координации движений. Передвижения.	2	16.09
6	Передачи, подачи. Группировки и перекаты в различных положениях.	2	21.09
7	Атакующие удары: по ходу разбега. Техника перемещений в защите аналогична технике перемещений в нападении.	2	23.09
8	Атакующие удары, ускоренный и скоростной. Приём мяча: двумя снизу стоя на месте.	2	28.09
9	Приём мяча: двумя снизу с выпадом,; двумя снизу после передвижения..	2	30.09
10	Подачи: верхняя и нижняя прямые подачи.	2	5.10
11	Приём – передачи: мячей, летящих с медленной скоростью: двумя сверху вперёд стоя на месте.	2	7.10
12	Приём – передачи: мячей, летящих с медленной скоростью: двумя сверху вперёд после передвижения.	2	12.10

13	Приём – передачи: мячей ускоренных и скоростных: двумя снизу вперёд стоя на месте.	2	16.10
14	Приём – передачи: мячей ускоренных и скоростных: двумя снизу вперёд после передвижения.	2	19.10
15	Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач.	2	23.10
16	Взаимодействие игроков передней линии с игроками передней линии при передачах.	2	26.10
17	Передачи: передача сверху, над собой, длинные, короткие.	2	30.10
18	Передачи: из зоны в зону.	2	10.11
19	Передачи: в тройках	2	12.11
20	Передачи: в тройках с передвижением	2	17.11
21	Передачи: в парах через сетку	2	19.11
22	Передачи: в тройках через сетку	2	24.11
23	Передачи: в четверках	2	26.11
24	Атакующий удар: по ходу из зоны 4	2	1.12
25	Атакующий удар: с переводом из зоны 4	2	3.12
26	Атакующий удар: по линии из зоны 4	2	8.12
27	Атакующий удар: из зоны 2	2	10.12
28	Нападающие удары со всех зон	2	15.12
29	Блокирование одиночное	2	17.12
30	Блокирование групповое.	2	22.12
31	Блокирование одиночное и групповое.	2	24.12
32	Взаимодействие игроков при блокировании.	2	29.12
33	Взаимодействие игроков передней линии с выходом связующего с 4 зоны в зону 2	2	30.03
34	Взаимодействие игроков передней линии с выходом связующего с 3 зоны в зону 2	2	
35	Взаимодействие игроков передней линии с выходом связующего игрока с задней линии.	2	12.01
36	Расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач в зоны 2, 3, 4.	2	14.01
37	Расположение команды в «доигровке».	2	19.01
38	Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.	2	21.01
39	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	2	26.01
40	Взаимодействие игроков всех зон. Учебная игра.	2	28.01
41	Выбор места для выполнения: передач, приёма. Учебная игра.	2	2.02

42	Выбор места для выполнения: Подач, отбивания. Учебная игра.		4.02
43	Выбор места для выполнения: нападающих и атакующих ударов. Учебная игра.	2	9.02
44	Выбор места для выполнения: приема атакующих ударов. Учебная игра.	2	11.02
45	Выбор места для выполнения: блокирования. Учебная игра.	2	16.02
46	Выбор места для выполнения: страховки. Учебная игра.	2	18.02
47	Выбор способов отбивания мяча: через сетку. Учебная игра.	2	23.02
48	Выбор способов отбивания мяча: Передач. Учебная игра.	2	25.02
49	Выбор способов отбивания мяча: приема подач атакующих ударов. Учебная игра.	2	2.03
50	Выбор способов отбивания мяча: приема атакующих ударов. Учебная игра.	2	4.03
51	Выбор способов отбивания мяча: блокирования. Учебная игра.	2	9.03
52	Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.	2	11.03
53	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	2	16.03
54	Взаимодействие игроков всех зон. Учебная игра.	2	18.03
55	Взаимодействие игроков при приеме подач. Учебная игра.	2	23.03
56	Взаимодействие игроков при приеме атакующих ударов. Учебная игра.	2	25.03
57	Взаимодействие игроков при своей подаче. Учебная игра.	2	1.04
58	Взаимодействие игроков при атакующих ударах. Учебная игра.	2	6.04
59	Взаимодействие игроков всех зон. Учебная игра.	2	8.04
60	Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.	2	13.04
61	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	2	15.04
62	Взаимодействие игроков всех зон. Учебная игра.	2	20.04
63	Внутришкольные соревнования. Судейская практика.	2	22.04

64	Внутришкольные соревнования. Судейская практика.	2	27.04
65	Взаимодействие игроков при блокировании.	2	29.04
66	Взаимодействие игроков передней линии с выходом связующего с 4 зоны в зону 2	2	4.05
67	Взаимодействие игроков передней линии с выходом связующего с 3 зоны в зону 2	2	6.05
68	Взаимодействие игроков передней линии с выходом связующего игрока с задней линии.	2	11.05
69	Общесфизическая подготовка.	2	13.05
70	Специальная физическая подготовка.	2	18.05
71	Учебно-тренировочные игры.	2	20.05
72	Заключительное занятие.	2	25.05
Всего:		144	

Литература.

Основная.

Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников Волейбол: примерные программы для детско-юношеских спортивных школ. Москва «Советский спорт», 2007.

Дополнительная.

В.И.Лях, Г.Б.Мейксон Физическое воспитание. Москва «Просвещение», 2006.

А.П.Матвеев, Т.В.Петрова Физическая культура 1-11 кл. Москва «Дрофа», 2006.

Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский Волейбол в школе. Москва «Просвещение», 1989.

С.Оинума Уроки волейбола. Москва «Физкультура и спорт», 1985.

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».

Москва «Школьная пресса», 2005-2008г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 5 ИМЕНИ МАРАЧКОВА АНДРЕЯ
ОЛЕГОВИЧА"**, Оспищев Валентин Борисович, Директор

26.09.23 10:53 (MSK)

Сертификат 6015A647B0DFD30B39D474CA53A6D95D