МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 5 ИМЕНИ МАРАЧКОВА АНДРЕЯ ОЛЕГОВИЧА»
(МБОУ «СШ № 5 им. Марачкова А.О.»)
г. Ачинск Красноярского края

РАССМОТРЕНО
Методическим советом МБОУ «СШ №5 им. Марачкова А.О.»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СШ №5 им. Марачкова А.О.»
_____ Остищев В.Б.

Общеразвивающая программа

«Волейбол»

Возраст учащихся: 14-16 лет
Направление: спортивное
Программа составлена: Воронцова Н. С.

Ачинск
2024г.

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 предназначается 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 методики 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 мяч; 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.Подачи: верхняя и нижняя прямые подачи, 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 вперёд стоя на месте; двумя сверху вперёд после передвижения.
б) мячей ускоренных и скоростных: двумя снизу вперёд стоя на месте; двумя снизу вперёд 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 4.Техника нападения 5.Тактика защиты 6.Тактика нападения	 7 5 10 10 8 8
3.	Участие в соревнованиях: 1.Учебно-тренировочные игры 2.Товарищеские игры 3.Игры на первенство школы	 6 6 6
4.	Контрольные испытания: 1.Тесты ОФП и СФП 2.Тесты технической подготовленности	 1 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 30х18, стандартное оборудование (сетка, столбы, растяжки, антенны), мячи в количестве на каждого занимающегося, форма для соревнований, методическая литература.

Мониторинг.

№ п\п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	7 8 9 10	7,5 и более 7,1 6,8 6,6	7,3-6,2 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6	5,6 и менее 5,4 , 5,1 5,0	7,6 и более 7,3 7,0 6,6	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,8 и менее 5,6 5,3 5,2
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м	7 8 9 10	11,2 и более 10,4 10,2 9,9	10,8-10,3 10,0-9,5 9.9-9.3 9,5-9,0	9,9 и менее 9,1 8,8 8,6	11,7 и более 11,2 10,8 10,4	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 и менее 9.7 9,3 9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места.	7 8 9 10	100 и менее 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и более 165 175 185	90 и менее 100 110 120	110-130 125-140 135-150 140-155	150 и более 155 160 170
4	Выносливость	6-минутный бег.	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и более 1150 1200 1250	500 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и более 950 1000 1050
5	Скоростно-силовые	Прыжок вверх с места толчком двух ног	7 8 9 10	20 24 27 29	32 34 37 40	35 38 40 42	20 23 25 27	28 30 32 34	34 36 38 40
6	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и белее 12,5 13,0 14,0

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	11 12 13 14 15	6,3 и выше 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и выше 6,3 6,2 6,1 6,0	6,3-5,7 6.2-5.5 6,0-5,4 5,9-5,4 5.8-5.3	5,1 и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 и выше 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,4-9,0 9,3-8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5

3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносли-вость	6-минутный бег,	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300

Приложение.

Тренировочное задание (ТЗ).

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

Основная педагогаческая 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
Учебно-тренировоч-ный 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 10	3 1 мин	Обратить внимание на активное заключительное движение кистями выпрямляемых 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 с высоты на носки, пружиня	Спортивный зал или площадка на открытом воздухе должны быть оборудованы дополнительными сетками, ■ тренировочными устройствами, тренажерами, набивными, малыми резиновыми, теннисными мячами, мишенями.
	2. Имитация прямого и с переводом ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг)	8 мин 20	3 1 мин		
	3. Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой в цель на стене (высота 2,5-2,7 м)	9 мин 12	4 1 мин		
	4. Стоя у сетки, в руках малые мячи. Ускорение спиной вперед к трехметровой линий, с последующим броском ■ (имитируя удар) мяча левой и правой рукой	14 мин 10	6 1,5 мин		
	5. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, голенях или при	5 мин 10	3 1 мин		

	отягощении всего тела (тренировочный жилет)			ногами	Упражнения выполняются с применением в зависимости от решаемых задач фронтального и других методов организации занимающихся.
	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 ,	**Содержание и характер**	**Дозировка**	**Методические**	**Организацио**

подготовки, год обучения	упражнений	нагрузки, режимы выполнения		указания	нные указания
Учебно-тренировоч-ный 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 быстрое переключение при выполнении упражнения с одного двигательного действия на другое	Спортивный зал или площадка на открытом воздухе должны быть оборудованы дополнительн ыми сетками, тренировочны ми устройствами, (имитатор блока), волейбольным и мячами. Упражнения выполняются с применением в зависимости от решаемых задач фронтального и других методов.
		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, голенях или при отягощении всего тела (тренировочный жилет)	5 мин	3		
		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 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	10 мин	7		
		10	1 мин		

	подается в фазе прыжка				
	10. То же, но с передачи партнера после предварительной имитации блокирования, перемещений, передач и т.п.	4мин 15	2 2мин		
	11. Нападающий удар с первой передачи и откидки	4мин 15	2 2мин		
	12. То же, но против одиночного и группового блокирования	4мин 15	2 2мин		
	13. Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блокирования	10мин 10	4 2мин		
	14. Нападающий удар или «обман», откидка - в зависимости от блока	5мин 10	3 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 3зоны 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 ударо.в 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 соренования. Судейская практика.	2	22.04
64	Внутришкольные соренования. 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 3зоны в зону 2	2	6.05
68	Взаимодействие игроков передней линии с выходом связующего игрока с задней линии.	2	11.05
69	Общефизическая подготовка.	2	13.05
70	Специальная физическая подготовка.	2	18.05
71	Ученбно-тренировочные игры.	2	20.05
72	Заключительное занятие.	2	25.05
	Всего:	**144**	

Литература.

Основнпая.
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.