

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ЭЛИСТЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЭЛИСТИНСКИЙ ЛИЦЕЙ»

СОГЛАСОВАНО  
Протокол  
Педагогического совета от  
«28» 08 2023г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
  
С. С. Анжирова  
«28» 08 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

*Направленность: спортивная*

«Волейбол» (10-11 классы)

Возраст учащихся: 15-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:  
Гаряджиева Е. В., педагог дополнительного образования

Элиста-2023г.

## Пояснительная записка

Программа по волейболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах - универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1 - ого года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры.

В группах 2-ого и 3-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

*Программа обучения рассчитана на 102 часов в год. Режим занятий - 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Возраст воспитанников 15-17 лет.* На одного педагога формируется учебная группа из расчета 10-20 человек.

*Актуальность программы* заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Программа определяет:

1. Объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся.
2. Уровень физического развития и спортивно-технической подготовленности, которого должны достигнуть занимающиеся.
3. Содержание теоретических занятий.
4. Содержание практических занятий по разделам подготовки.

В процессе занятий спортивными играми воспитанники должны:

**Знать:**

- правила безопасности на уроках по спортивным играм;
- основы тренировочного процесса по волейболу;
- терминологию всех приемов и действий в волейболе;
- тактику командной игры в волейболе.
- основные правила соревнований по волейболу;
- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование действий);

**Уметь:**

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по спортивным играм;
- овладеть техникой передвижений по площадке, выполнения передачи мяча, приема мяча, подачи;
- правильно осуществлять индивидуальные действия в нападении и защите;
- играть в волейбол по правилам.

**Ознакомиться:**

- с достижениями отечественных спортсменов в соревнованиях по волейболу;
- со сложными индивидуальными и командными техническими действиями.

## Содержание обучения

В годичном цикле выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды, которые составляют макроцикл, или большой цикл. В спортивных играх в течение года могут быть один (зимний или летний) или два (зимний и летний) спортивных сезона, и поэтому планирование спортивной тренировки предусматривает в году один или два больших цикла (макроцикла).

Для команд высших спортивных разрядов и коллективов, проводящих учебно-тренировочную работу в течение года без перерывов, планировать подготовку целесообразно в два годовых тренировочных цикла. Один цикл - осенне-зимний (сентябрь - февраль), второй - весенне-летний (март- июль). В зависимости от того в каком из циклов намечены главные соревнования года, один из циклов будет головным, второй - соподчиненным.

Таким образом, два больших годовых цикла будут состоять из двух подготовительных, двух соревновательных и двух или одного переходного периодов. *Средний цикл* - это несколько микроциклов, объединенных в отдельный блок. Взяв за основу соревнования, можно выделить следующие типы блоков (средних циклов): втягивающий, базово-развивающий (накопления), предсоревновательный, соревновательный, активного отдыха.

*Втягивающий блок* направлен на подготовку спортсменов к предстоящей работе в данном сезоне или этапе подготовки. Обычно он следует за отдыхом или существенным снижением тренировочных нагрузок. В содержание этого блока входит преимущественно сочетание общеподготовительных и специально подготовительных микроциклов. Активность втягивающего блока невысока. В начале микроциклы преимущественно легкие и средние, к окончанию тяжесть их возрастает.

*Базово-развивающий блок* направлен на повышение функциональных возможностей спортсменов и совершенствования мастерства по всем компонентам подготовленности.

В содержание этого блока включаются, главным образом, общеподготовительные и специально подготовительные микроциклы. Микроциклы варьируют довольно широко: легкий - средний - тяжелый - восстановительно-реабилитационный; средний - тяжелый - восстановительно-реабилитационный - легкий.

*Предсоревновательный блок* моделирует режим основного соревнования для того, чтобы максимально обеспечить адаптацию спортсменов к конкретным условиям этих соревнований и создать условия для полной реализации их возможностей в соревнованиях.

В содержание этого блока включают микроциклы, моделирующие предстоящие соревнования.

По направленности в предсоревновательный блок входят специально-подготовительный, подводящий и восстановительно-реабилитационный микроциклы.

*Соревновательный блок* определяется характером основных соревнований данного сезона. В нем по возможности моделируются все условия подготовки и проведения основных соревнований. Соревновательный блок включается в предсоревновательную подготовку. В него входят подводящий, соревновательный и восстановительно-реабилитационный микроциклы. Как правило, это турниры или соревнования.

*Блок активного отдыха* направлен на постепенное переключение спортсмена от напряженной соревновательной деятельности на работу в последующем подготовительном периоде.

Основное содержание этого блока составляют общеподготовительные и восстановительные микроциклы.

*Микроциклы* - это ряд тренировочных занятий составляющих относительно законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса. Минимальное число тренировочных занятий в микроцикле - два.

Основные параметры микроцикла - количество рабочих (тренировочных, соревновательных) дней и количество тренировочных занятий в них, а также количество дней отдыха.

Варианты микроциклов: 6:1; 5:1; 4:1; 3:1; 2:1 (шесть тренировочных дней и день отдыха и т.д.).

По степени трудности микроциклы можно разделить на ударные, тяжелые, средние и легкие.

Для *ударного микроцикла* характерны предельные нагрузки (пульс 182–200 уд./мин), которые приходится на фазу неполного восстановления. После окончания ударного микроцикла и определенного отдыха наблюдается существенное повышение работоспособности спортсмена.

*Тяжелый микроцикл* - очередная нагрузка приходится на частичное восстановление (пульс 174–180 уд./мин). Спортсмен полностью не восстанавливается после предыдущего тренировочного занятия к началу следующего.

*Средний микроцикл* - для него характерны нагрузки как на фазе недовосстановления, так и на фазе полного восстановления. На протяжении микроцикла нагрузки возрастают (пульс 156–172 уд./мин).

*Легкий микроцикл* - каждая последующая нагрузка приходится на фазу полного восстановления или сверхвосстановления (пульс 114–150 уд./мин).

В практике спортивной тренировки выделяют следующие типы микроциклов: общеподготовительный, специально-подготовительный, подводящий, соревновательный, восстановительно-реабилитационный.

*Общеподготовительные микроциклы.* Основная задача: а) повышение уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); б) повышение уровня функциональных возможностей организма; в) укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата.

По степени воздействия общеподготовительные микроциклы могут быть легкими, средними, тяжелыми.

*Специально-подготовительные микроциклы.* Основная задача направлена на повышение уровня специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовленности спортсменов-игроков. В этих микроциклах моделируются компоненты соревновательной деятельности и условия, в которых она должна проходить. По направлению тренировочные занятия посвящаются двусторонней игре (игровые тренировки) и интегральной подготовке. По степени воздействия они могут быть легкими, средними, тяжелыми и ударными и проходить с высокой интенсивностью.

*Подводящие микроциклы.* В них моделируются элементы режима и программы предстоящих соревнований (соперник, время проведения, климатические условия и т.д.). Происходит окончательная отработка схемы игры, составов, замен и т.д. По степени воздействия могут быть средними и легкими.

*Соревновательные микроциклы* включают все составляющие главного соревнования: структуру соревновательной деятельности, наличие основных соперников, условий проведения и т.д. Они служат моделью для построения тренировочных микроциклов. По степени воздействия могут быть тяжелыми и средними.

*Восстановительно-реабилитационные микроциклы.*

Основные задачи: снижение тренировочных воздействий; контрастная смена применяемых средств; применение различных восстановительных средств (психологических, педагогических, медико-биологических).

Эти микроциклы следуют после серии напряженных соревнований или интенсивных тренировочных занятий, после тяжелых и ударных микроциклов.

Соответственно фазам становления спортивной формы годичный цикл тренировки подразделяют на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Средства подготовки и тренировочной нагрузки распределяются строго по периодам и этапам подготовки.

Подготовительный период начинается с каждым новым циклом подготовки, а завершается к началу первых календарных игр основных соревнований. Сроки и продолжительность

периодов и этапов зависят от задач подготовки, времени года, календаря соревнований. Каждый подготовительный период делится на три этапа.

Первый (общеподготовительный) этап. Основная задача - создать и развить предпосылки для приобретения спортивной формы. Главное значение имеет *физическая подготовка* - ей отводится до 40–45% общего времени. Она должна обеспечить подъем функциональных возможностей организма и расширить двигательные навыки и умения игрока.

Вначале восстанавливаются, а затем развиваются основные физические качества (быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость) с помощью средств легкой атлетики, тяжелой атлетики, гимнастики, акробатики, подвижных и спортивных игр. При подборе упражнений надо учитывать характер нервно-мышечных усилий и структур движений, типичных для данного вида спортивных игр.

*Техническая подготовка* стоит на втором месте и занимает примерно 35–40% общего времени. Усваиваются новые технические приемы и способы их выполнения, устраняются дефекты при выполнении ранее разученных технических приемов и способов, продолжается дальнейшее совершенствование техники.

*Тактической и игровой подготовке* отводится примерно 20–25% общего времени. Основная ее направленность — восстановление общих игровых навыков, освоение и совершенствование навыков и умений в индивидуальных и групповых тактических действиях.

В *психологическую подготовку* входит воспитание «спортивного трудолюбия», повышению общего уровня волевых возможностей, определяющих успех в спортивной деятельности.

На *теоретической подготовке* приобретаются и углубляются знания, составляющие общую основу спортивной деятельности. Анализируются итоги предыдущего сезона, происходит ознакомление с планом работы, календарем соревнований и Положением о соревновании на предстоящий год, изучаются способы ведения дневника и составления индивидуальных планов, контрольных заданий и игр.

*Основные формы тренировки* - специализированные и комплексные занятия по физической и технической подготовке.

Второй (специально-подготовительный) этап. Основная задача - повышение тренированности, развитие специальных качеств и навыков специфичных для данного вида спортивных игр. Удельный вес по всем разделам физической подготовки изменяется.

*Физическая подготовка* занимает 25–30% общего времени. Она направлена на расширение двигательных возможностей спортсменов, дальнейшее развитие общей тренированности и усиление тех ее сторон, которые наиболее тесно связаны с ростом специальной тренированности. Дополнительными средствами, помогающими полнее и быстрее восстановить работоспособность могут быть плавание, лыжи и некоторые виды спортивных игр.

*Технической подготовке* отводится примерно 30–35% общего времени. Основное внимание уделяется освоению и совершенствованию техники владения мячом и техники перемещения в условиях, приближенных к игровым, с учетом функций, выполняемых игроками.

*Тактическая подготовка* занимает главенствующее положение, ей отводится 40–45% общего времени. Уделяется внимание освоению и совершенствованию индивидуальных действий с учетом выполнения игроками их обязанностей в команде, усваиваются и закрепляются новые групповые и командные взаимодействия. Уточняются составы команд и функции отдельных игроков.

*Психологическая подготовка* направлена на преодоление трудностей в связи с возрастающими нагрузками и длительным применением однообразных упражнений в процессе индивидуальной работы.

*Теоретическая подготовка* направлена на изучение записей дневника и выполнение индивидуальных заданий.

*Основные формы тренировки* - специальные и комплексные занятия по физической, тактической и игровой подготовке с применением индивидуальных, групповых и командных

методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки. Стабилизируется общий объем нагрузки, повышается интенсивность выполнения упражнений.

*Основное содержание тренировок* - изучение и совершенствование техники и тактики игры; разучивание тактических комбинаций, систем игры, сыгрывание внутри звеньев и в линиях команды. В конце этапа планируются первые контрольные встречи и соревнования, которые позволяют уточнить тактическую модель команды.

Третий (предсоревновательный) этап. Задача этапа - завершение становления спортивной формы и втягивание игроков в специфическую соревновательную работу. Тренировочные занятия сочетаются с соревновательной подготовкой. Соотношение разделов подготовки продолжает изменяться.

*Физическая подготовка* занимает 20–25% общего времени и направлена на сохранение общей тренированности и усиления тех ее сторон, которые наиболее тесно связаны с ростом специальной тренированности. Соотношение общей и специальной физической подготовки составляет примерно 1:2. Повышается внимание к средствам, помогающим полнее и быстрее восстановить работоспособность.

*Методы развития физических качеств* приобретают комплексный характер. Основное внимание сосредотачивается на приобретении специальной выносливости, развитии быстроты и скоростно-силовых качеств.

*Техническая подготовка* занимает примерно 30–35% общего времени. Технические приемы и способы выполнения применяются в более трудных условиях, приближенных к игровым.

*Тактической подготовке* принадлежит главенствующее значение. На тактическую и соревновательную подготовку отводится примерно 45–50% общего времени — в основном игровой и соревновательной практике.

В учебных двухсторонних играх моделируется предполагаемый соперник и осваиваются контрмодели организации соревновательных действий. Проводятся товарищеские игры с будущими соперниками. Стабильность и надежность действий приобретается в процессе участия в контрольных и подводящих соревнованиях. Окончательно определяется состав команды.

*В психологической подготовке* особое значение приобретает непосредственная «настройка» на состязание, на максимальное проявление физических и духовных сил. Проводятся контрольные испытания по физической и технико-тактической подготовке.

*Основные формы тренировок* — комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке, тематические тренировки по игровой подготовке. Динамика нагрузки характеризуется уменьшением общего объема и дальнейшим возрастанием ее интенсивности до соревновательной и даже выше.

Соревновательный период продолжается от первой до последней игры основных соревнований.

Главные задачи соревновательного периода:

1. Достижение максимальных и стабильных результатов.
2. Поддержание оптимального уровня спортивной формы команды на протяжении всего периода соревнований.
3. Совершенствование эффективности тактико-технических действий.
4. Повышение игровой подготовленности всей команды.

Наиболее типичны следующие три варианта структуры соревновательного периода.

Первый вариант - проведение соревнования с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними.

Второй вариант - проведение соревнований по принципу туров с интервалами между ними в несколько недель.

Третий вариант - структура соревновательного периода соединяет в себе первый и второй варианты. Например, первые соревнования проводятся по принципу туров с делением команд на подгруппы, вторые - по принципу разовых встреч (2 игры + 2 игры) с разъездами.

На протяжении соревновательного периода используются все средства тренировки. Распределение средств по видам подготовки остается такое же, как на этапе предсоревновательной подготовки.

*Физическая подготовка* направлена на достижение максимальной работоспособности и поддержание достигнутого уровня тренированности. Ей отводится 15% времени.

*Техническая подготовка* должна обеспечить дальнейшее совершенствование точности и скорости применения технических приемов и способов в сложных игровых условиях. Ей отводится 25% времени.

*В тактической и игровой подготовке* уточняются формы ведения игры и действия отдельных игроков с учетом игры конкретного противника и устранения недостатков, выявленных в предыдущих встречах. Им отводится 50–60% времени.

*Психологическая подготовка* должна обеспечить максимальную мобилизацию и психическую готовность спортсменов команды как к соревнованиям в целом, так и к каждой календарной игре.

*Теоретическая подготовка* должна быть направлена на анализ выполнения тактических планов игры, разбор прошедших игр (своих и соперника), выполнение индивидуальных планов и т.д.

Общий объем нагрузок незначительно сокращается и затем стабилизируется.

Интенсивность нагрузок возрастает до максимума и на этом уровне стабилизируется. Длительные этапы между турами соревнований планируются так же, как строится базовый мезоцикл с увеличенным числом восстановительных микроциклов.

В период проведения туров необходимо планировать тренировки в свободные от игр и соревнований дни. Это поможет поддержать общий режим нагрузок, даст недостающую нагрузку запасным игрокам, приведет к более быстрому восстановлению основных игроков команды.

Переходный период. Переходный период обычно включает большие циклы внутри и в конце тренировочного года (2 – 4 недели) в плане многолетней подготовки. В период напряженных учебно-тренировочных занятий и соревнований спортсмены затрачивают огромное количество энергии, у них накапливается физическая и психологическая усталость. Не учитывая этих особенностей, тренер может оказаться перед естественным фактором спада спортивных результатов в подготовительном или в соревновательном периоде нового учебного года.

Цель тренировки в переходном периоде — облегчение условий для протекания приспособительных процессов в организме спортсмена и профилактики перенапряжения.

Задачи переходного периода:

1. Постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху.

2. Сохранение уровня общего физического развития и достигнутой тренированности.

Активный отдых предполагает использование в занятиях средств, положительно влияющих на восстановительные процессы и реализацию механизма суперкомпенсации систем и органов спортсменов, которые длительное время выполняли сложную напряженную спортивную деятельность. Тем самым переходный период создает условия для новой работы в предстоящем большом цикле на более высокой основе.

Физическая подготовка в этом периоде занимает основное время, при этом постепенно снижаются объем и интенсивность нагрузки. Психологическая подготовка направлена на создание ярких положительных эмоций. Для активного влияния на восстановительные процессы применяются средства, не имеющие прямого сходства со специализацией: гимнастика, бег по пересеченной местности, подвижные игры без предметов и с предметами, различные игры, упражнения со скакалками и на преодоление собственного веса и др.

Количество занятий в переходном периоде желательно не сокращать, а снижать интенсивность, расширять диапазон упражнений за счет их разнообразия и вариативности условий проведения (на реке, песке, в лесу и т.д.).

**Примерные планы учебно-тренировочных занятий по волейболу в недельном микроцикле**

Задачи:

1. Развитие быстроты и выносливости.
2. Совершенствование техники передачи мяча, приема мяча после подачи.
3. Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите.

Занятие № 35 (90 мин).

1. Общеразвивающие упражнения. Бег, бег с ускорениями, подвижная игра «Невод».
2. Передача и ловля мяча на быстроту.
3. Передача мяча в движении в парах, тройках.
4. Поддачи со своего игрового места.
5. Нападающие дары через сетку.

5. Двухсторонняя игра.

Занятие № 36 (90 мин).

1. Общеразвивающие упражнения в парах. Бег, бег с ускорениями, прыжки с продвижением вперед.

2. Подвижная игра «Салки».
3. Передачи мяча на месте и в движении.
4. Прием и передача мяча.
5. Атакующие удары с 2 и 4 зоны.
6. Блок.

7. Двухсторонняя игра.

Занятие № 37 (90 мин).

1. Общеразвивающие упражнения. Бег, прыжки, ускорения.
2. Передачи мяча на месте и в движении.
3. Прием мяча после силовой подачи.
4. Групповые упражнения.
5. Игра по 5 человек.
6. Двухсторонняя игра.

Определив направленность занятий в микроцикле, можно составлять рабочий план на этап, месяц, мезоцикл.

Заполняется этот документ на каждое занятие. В графе соответствующего занятия проставляется время в минутах.

**Учебно-тематический план на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Содержание	Количество часов
	<u>Теоретические занятия</u>	
1.	Краткий обзор истории волейбола.	1
2.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1
3.	Врачебный контроль, самоконтроль, массаж (самомассаж)	1
4.	Психологическая подготовка	1
5.	Правила игры и организация соревнований	2

**Итого: 10**



<u>Практические занятия</u>		
1.	Общая физическая подготовка	14
2.	Специальная физическая подготовка	14
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики игры	51
4.	Судейская практика	3
5.	Участие в соревнованиях	По особому плану вне сетки часов

**Итого: 92**

Содержание занятий	Всего час.	Периоды								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. История волейбола и его роль в спорте.	1	1								
2. Гигиена спортсмена. Закаливание, режим и питание спортсмена	1	1								
3. Контроль и самоконтроль на учебно-тренировочных занятиях.	1									
4. Приемы восстановления организма после нагрузок и травм (массаж и самомассаж)	1									
5. Психологическая подготовка к соревнованиям	1				1					
6. Правила игры и методика судейства	7				2					
<b>Итого:</b>	7	2	-		3		-	-	-	-
<b>Практические занятия</b>										
1. Общая физическая подготовка	30	3	2	2	2	2	2	2		
2. Специальная физическая подготовка	30	3	2	2	2	2	2	2	2	2
3. Изучение и совершенствование техники и тактики	20	4	8	8	5	8	8	8	6	8
4. Судейская практика					+	+	+	+	+	+
5. Выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6. Участие в соревнованиях										
<b>Итого:</b>	<b>102</b>	12	12	12	12	12	12	12	8	10

Календарно-тематическое планирование занятий секции «Волейбол» для 10-11 классов

№ уроков	Название темы урока	Кол-во часов	Тип занятия	
			практическое	зачёт
1.	Техника безопасности на занятиях. Изучение	1	1	

	стойки волейболиста, передвижение в ней приставными шагами. Учебная игра.			
2.	Изучение упражнений с мячом: вращение мяча в руках, вокруг туловища, вокруг ног; ловля и передача мяча двумя руками с места и с шага. Учебная игра.	2	2	
3.	Изучение приема мяча двумя руками; передачи мяча двумя руками со сменой места после передачи. Учебная игра.	2	2	
4.	Изучение верхней передачи двумя. Учебная игра.	2	2	
5.	Упражнения с мячом. Владением мячом, упражнения на координацию. Учебная игра.	2	2	
6.	Изучение простых правил в волейболе. Выполнение изученных технических действий в волейболе на оценку.	2	2	
7.	Изучение нижнего приема мяча после передачи; передвижение в основной стойке. Учебная игра.	2	2	
8.	Изучение приема мяча на месте и в движении с изменением направления движения; Игра в волейбол по правилам.	2	2	
9.	Изучение приема мяча двумя руками сразу после верхней передач; Игра в волейбол по правилам.	2	2	
10.	Изучение терминологии тактики нападения и защиты, основных правил игры в волейбол. Игра в волейбол по правилам.	2	2	
11.	Совершенствование ранее изученных приемов и действий в волейболе, их выполнение на оценку. Игра в волейбол по правилам.	2	2	
12.	Изучение нападающего удара через сетку в прыжке, совершенствование удара через сетку и передачи мяча и передвижений в основной стойке. Учебная игра.	2	2	
13.	Изучение атакующего удара в прыжке. Игра в волейбол по правилам.	2	2	
14.	Изучение тактико-технических действий игроков при нападении; совершенствование приема мяча двумя руками. Игра в волейбол по правилам.	2	2	
15.	Изучение терминологии тактики нападения и защиты, основных правил игры в волейбол. Совершенствование изученных технических действий в волейболе. Игра в волейбол по правилам.	2	2	
16.	Изучение передачи мяча в 3 зону в движении, совершенствование приема и передачи мяча и передвижений в основной стойке. Учебная игра.	2	2	
17.	Изучение выполнения приема и передачи двумя	2	2	

	руками, совершенствование приема мяча на месте и в движении с изменением направления движения. Игра в волейбол.			
18.	Изучение тактико-технических действий игроков при нападении; совершенствование приема мяча двумя руками в прыжке. Игра в волейбол по правилам.	2	2	
19.	Изучение тактико-технических действий игроков при приеме мяча в нападении, основных правил игры в волейбол. Игра в волейбол по правилам.	2	2	
20.	Изучение приема мяча двумя руками в движении. Учебная игра.	2	2	
21.	Изучение передачи двумя руками, прием мяча. Игра в волейбол по правилам.	2	2	
22.	Изучение тактико-технических действий игроков в защите (прием мяча после подачи); Игра в волейбол по правилам.	2	2	
23.	Изучение терминологии тактики нападения и защиты, основных правил игры в волейбол. Совершенствование изученных технических действий в волейболе. Игра в волейбол по правилам.	2	2	
24.	Оценка технико-тактического взаимодействия двух игроков. Закрепление изученных элементов техники волейбола и взаимодействия игроков в учебной игре.	2	2	
25.	Изучение передачи мяча, нападающие удары в прыжке. Совершенствование приема и передачи мяча с проведением двухсторонней учебной игры. Принять контрольный норматив в прыжках с места.	2	2	
26.	Изучение приема мяча. Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола.	2	2	
27.	Совершенствование различных способов приема, передачи мяча в движении. Провести игру – эстафету с ведением мяча и приемом мяча после подачи.	2	2	
28.	Изучение передачи мяча с разной высотой отскока и изменением скорости и направления движения. Провести командную эстафету с набивными мячами весом 1 кг и двухстороннюю учебную игру с отработкой элементов техники волейбола.	2	2	
29.	Изучение передачи мяча в 3 зону для атаки, прием мяча после атаки. Проверить на оценку (выборочно) технику выполнения элементов по волейболу. Учебная игра с отработкой элементов техники волейбола и командных действий по организации защиты.	2	2	

30.	Изучение нападающего удара через сетку. Принятие контрольного упр. – приема мяча.	2	2	
31.	Изучение и отработка командной защиты при нападении в ходе двухсторонней учебной игры. Учебная игра.	2	2	
32.	Игра в зоне с перемещением против часовой стрелки. Броски по кольцу из-под щита. Игра в баскетбол по правилам.	2	2	
33.	Передача и прием мяча на координацию. Учебная игра.	2	2	
34.	Передачи мяча на месте и в движении, атакующие удары при индивидуальной защите. Учебная игра.	2	2	
35.	Быстрый отрыв. Подвижная игра «Салки». Совершенствование различных способов передачи мяча, поворотов на месте, приема после подачи. Учебная игра.	2	2	
36.	Прием мяча от силовой подачи активного соперника приема в 3 зону. Учебная игра.	2	2	
37.	Передача мяча в движении в парах, тройках без смены и со сменой мест с заключительным атакующим ударом. Подвижная игра «Невод».	2	2	
38.	Прием мяча на скорость без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.	3	3	
39.	Групповые взаимодействия , работа в парах Игра по заданию.	3	3	
40.	Отработка элементов техники волейбола и командных действий по организации защиты. Учебная игра	3	3	
41.	Отработка тактических действий при выходе 1 и 5 зоны в защите. Учебная игра.	3	3	
42.	Совершенствование ранее изученных технических действий в волейболе, выполнение их на оценку. Учебная игра.	2	2	
43.	Прием мяча после силовой подачи. Учебная игра.	2	2	
44.	Совершенствование передач мяча в парах в движении. Учебная игра.	2	2	
<b>Итого:102 ч</b>		<b>102</b>	<b>102</b>	

#### Организационно-методические условия

Занятия по спортивным играм проводятся на стандартных площадках для игры в волейбол, носят хороший эмоциональный фон.

Плотность и нагрузка на тренировочных занятиях регулируется педагогом в зависимости от индивидуального уровня подготовленности воспитанников.