муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №1» г. Гаврилов – Яма

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Одобрено:**  на заседании МО  № \_\_\_\_\_\_\_\_\_  От «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **А.В. Сорокин**  Подпись |  | **Утверждено:**  Директор школы:  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Поздышева**  Подпись  Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г |

**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности

**«Волейбол»**

для учащихся 10-х классов

Срок реализации – 1 год

Режим занятий – 3 часа в неделю

Объем учебного времени за учебный год – 102 часа

Учитель : **Сорокин Александр Витальевич**

2020-2021 учебный год

**Пояснительная записка**

Программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования .

В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 10 классов. Планирование рассчитано на 3 часа в неделю.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. До занятий допускаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

**Цель занятий:**

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической

культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы,

пропаганда ЗОЖ;

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

-обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям; **Задачи занятий:**

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;

* + воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

-воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа внеурочной деятельности «волейбол»;

- календарно-тематическое планирование;

- журнал учёта работы, посещаемости

**Планируемые результаты.**

***Личностные результаты:***

– демонстрация устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– проявление морально-этических и волевых качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умееть оказывать помощь своим сверстникам.

***Метапредметные результаты:***

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития;

***Предметные результаты:***

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся **должны усвоить и применять** на практике:

–Правила техники безопасности при проведении занятий.

– Историю зарождения и развития волейбола.

– Основы спортивной тренировки – методы обучения.

– Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

**Технические умения:**

Передачи мяча.

Сочетание передач на месте, в прыжке, с перемещением..

Прием мяча.

Нападающий удар.

Блокирование мяча.

Подачи мяча.

Комбинации в нападении.

Специальные упражнения и комбинации.

Эстафеты.

**Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении.

Правила игры.

Волейбольная терминология.

**Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

**Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельностипо спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» у учащихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

  По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по волейболу, сформировать первичные навыки судейства.

**Содержание курса внеурочной деятельности.**

***Теоретические занятия*** *–* ***5 ч.***

**Физическая культура и спорт в современной России.** Значение физической культуры и спорта в современной России. Задачи развития массовой физической культуры до 2025 г..

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения иобмена веществ. Строение мышц и их свойства.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияниезанятий физическими упражнениями на сердечно - сосудистую систему занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие о тренировочном процессе в волейболе.

Специальные упражнения применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Правила соревнований в классическом и пляжном волейболе. Особенности методики судейства.

***Практические занятия – 97 ч.***

**Общая физическая подготовка**

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

* Бег.
* Прыжки.
* Метания. Подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка** Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

**Практические занятия по технике нападения**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки: -стартовая стойка в сочетании с

перемещениями;

* ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
* двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: -передача на точность, сперемещением в парах;

* встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя. Нападающие удары.

**Практические занятия по технике защиты**

Действия без мяча**,** перемещения и стойки,действия с мячом**,** приём мяча, блокирование.

**Практические занятия по тактике нападения**

Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия

**Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником сверху и снизу.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1

* игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4; Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

**Контрольные испытания**

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

**Физическая подготовленность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание требований (вид испытаний) | девочки | мальчики |
| п/п |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта (с) | 4,9 | 4,8 |
| 2. | Бег 30 м (6х5) (с) | 11,8 | 11,1 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 180 |
| 4. | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см) | 37 | 48 |
| 5. | Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя |  |  |
|  | руками: сидя (м), | 5,5 | 6,5 |
|  | в прыжке с места (м) | 7,7 | 9,8 |
|  |  |  |  |

**Техническая подготовленность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание требований (вид испытаний) | Количественный |
| п/п |  | показатель |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4 | 5 |
| 2. | Подача верхняя прямая в пределы площади | 4 |
| 3. | Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 | 4 |
| 4. | Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу | 9 |
|  |  |  |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов | | |  |
| № | Наименование темы | всего | теокития | практика |  |
|  |  |  |  |
| п/п |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Физическая культура и спорт в современной России. | 1 | 1 | - |  |
| 2. | Сведения о строении и функциях организма занимающихся | 1 | 1 | - |  |
| 3. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 | - |  |
|  | волейболом |  |  |  |  |
| 4. | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение | 1 | 1 | - |  |
|  | травматизма |  |  | - |  |
| 5. | Правила соревнований, их организация и проведение | 1 | 1 |  |  |
| 6. | Общая и специальная физическая подготовка | 20 | - | 20 |  |
| 7. | Основы техники и тактики игры | 65 | - | 65 |  |
| 8. | Учебные игры и соревнования | 12 |  | 12 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: | 102 | 5 | 97 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | Всего  часов | Теория | Практика |
| 1 | Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). | 1.5 | 0.2 | 1.3 |
| 2 | Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом | 1.5 | 0.2 | 1.3 |
| 3 | Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. | 1.5 | 0.2 | 1.3 |
| 4 | Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность. | 1.5 | 0.2 | 1.3 |
| 5 | Техника передачи двумя сверху над собой, назад  (короткие, средние, длинные). Методика обучения передачам | 1.5 | 0.2 | 1.3 |
| 6 | Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Методика обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). | 1.5 | 0.2 | 1.3 |
| 7 | История развития волейбола.  История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд. | 1.5 | 0.2 | 1.3 |
| 8 | Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). | 1.5 | 0.2 | 1.3 |
| 9 | Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. | 1.5 | 0.2 | 1.3 |
| 10 | Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь. | 1.5 | 0.2 | 1.3 |
| 11 | Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. | 1.5 | 0.2 | 1.3 |
| 12 | Техника верхних передач:   * подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; * специальные упражнения в парах на месте;   специальные упражнения в парах с перемещением. | 1.5 | 0.2 | 1.3 |
| 13 | Техника верхних передач:   * специальные упражнения в тройках; * специальные упражнения у сетки. | 1.5 | 0.2 | 1.3 |
| 14 | Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища). | 1.5 | 0.2 | 1.3 |
| 15 | Техника нападающего удара с имитацией передачи. | 1.5 | 0.2 | 1.3 |
| 16 | Нападающий удар в выбранную зону, после имитации сильного  нападающего удара. | 1.5 | 0.2 | 1.3 |

17

18

19

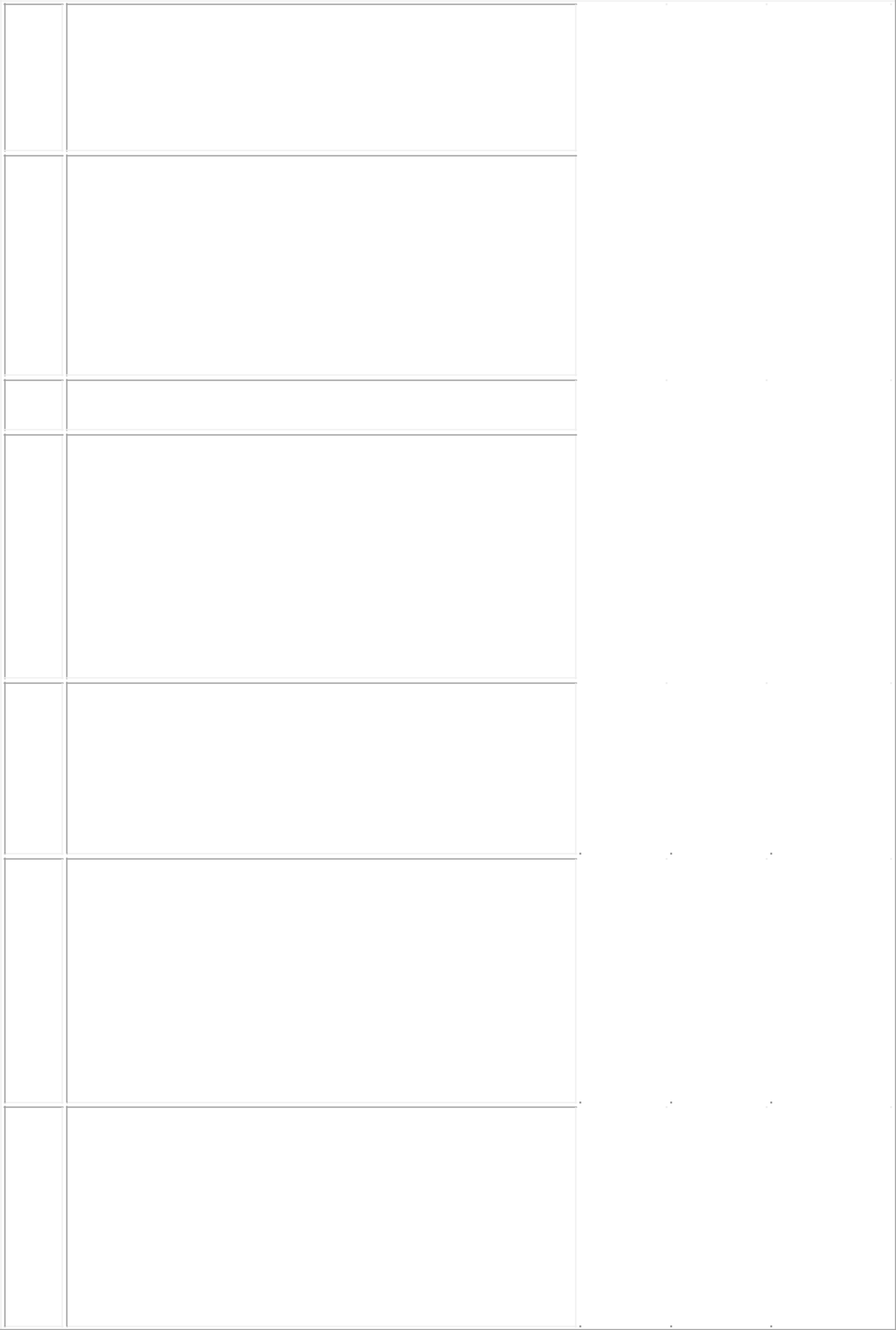
20

21

22

23

Техника нападающих ударов:



* подводящие упражнения с набивным мячом;
* упражнения для обучения напрыгиванию;
* упражнения с теннисным мячом;
* упражнения для обучения замаху и удару по мячу;

Техника нападающих ударов:

* специальные упражнения у стены в опорном положении;
* специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);
* специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами;
* специальные упражнения на подкидном мостике;
* специальные упражнения в парах через сетку

Методика обучения технике приема, подачи и передачи мячей, летящих с большой скоростью

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

Техника передач снизу:

* подводящие упражнения с набивными мячами;
* имитационные упражнения с волейбольными мячами;
* специальные упражнения индивидуально у стены;
* специальные упражнения в группах через сетку;
* упражнения для обучения передаче одной снизу.

Техника подач:

* подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче;
* специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
* подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче;
* специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;

Техника подач:

* подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче;
* специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
* подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче;
* специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.5 |  | 0.2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0.2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0.2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |
| 1.5 |  | 1.5 |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

* специальные упражнения для обучения укороченной подаче



Техника блокирования: одиночное, групповое.

Техника блокирования неподвижного: одиночное, групповое

Техника блокирования :

* упражнения по перемещению блокирующих игроков;
* имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
* имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);

Техника блокирования :

* специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
* упражнения по технике группового блока

(имитационные, специальные).

Техника приема подач:

* упражнения для обучения перемещению игрока;
* имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);
* специальные упражнения в парах без сетки;
* специальные упражнения в тройках без сетки;
* специальные упражнения в паре через сетку.

Техника приема мяча с падением:

* на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки-грудь

Техника игры в волейбол.

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

Тактика игры.

Её характеристика. Роль тактики в развитии игры и повышении спортивного мастерства игроков. Классификация тактики, её значение. Терминология. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Взаимосвязь тактики нападения и защиты. Методика обучения тактическим действиям и последовательность их обучения.

Техника передач в прыжке: отвлекающие действия при вторых передачах

Техника бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.5 |  | 0.2 |  | 1.3 |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0.2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1.5 0.2 1.3

1.5 0.2 1.3

1.5 0.2 1.3

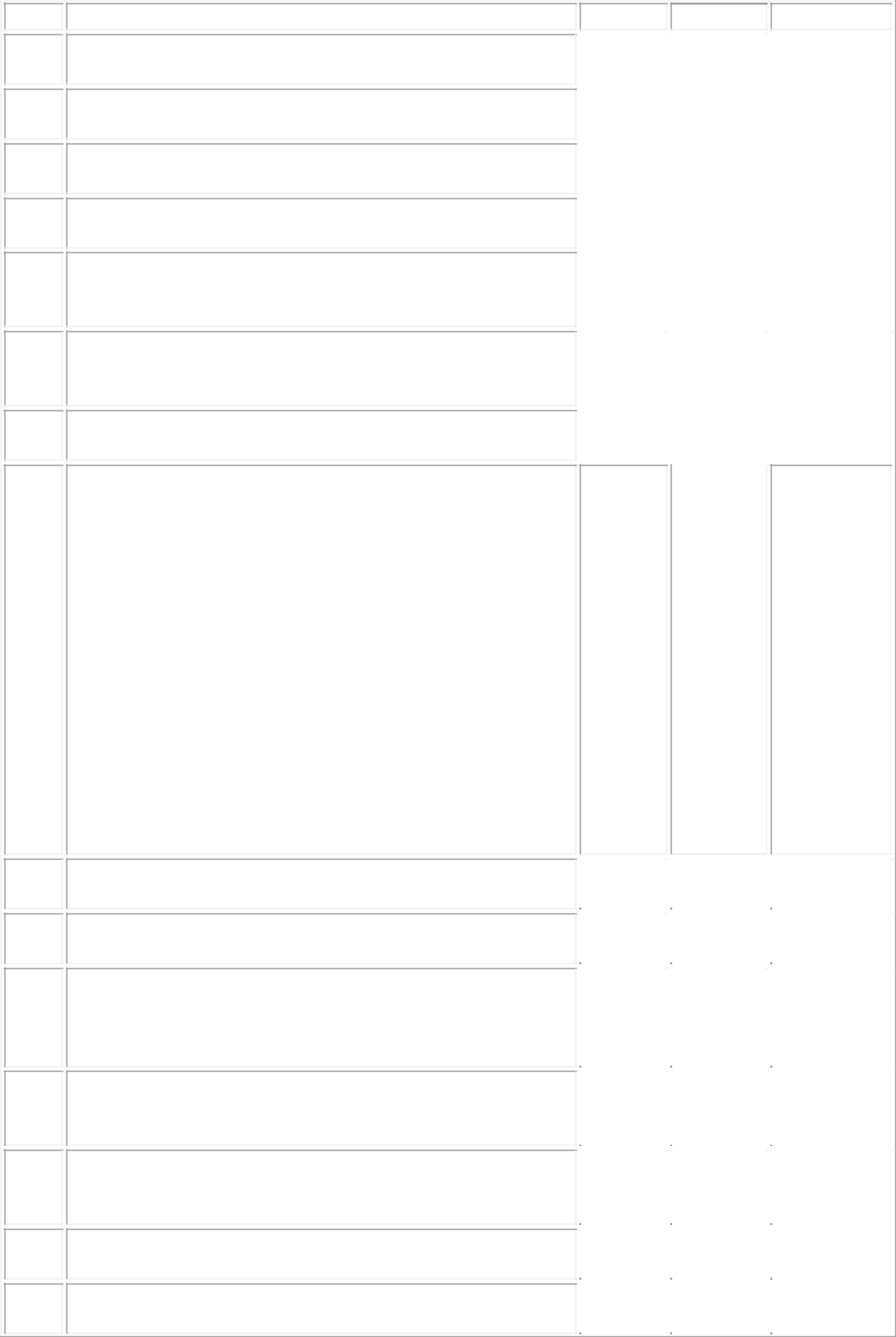
1.5 0,2 1.3

1.5 1.5

1.5 1.5

1.5 0,2 1.3

1.5 0,2 1.3



34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

совершенствования ориентировки игрока

Нападающий удар задней линии. Подбор упражнений для развития специальной силы.

Тренировка индивидуальных тактических действий при приеме подач.

Тренировка отвлекающих действий при нападающем ударе.

Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости

Тренировка технико-тактическим действий нападающего игрока . Упражнения для развития силы (гантели, эспандер, тренажеры, гири)

Тренировка по переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке и наоборот. Упражнения для развития быстроты .

Страховка зоны при блокировании.

Техническая подготовка волейболиста.

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Организация урока с начинающими.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке

Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.

Методика обучения взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.

Тренировка групповых действий при нападении через игрока передней линии. Обманные нападающие удары

.

Тренировка групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Отработка командных действий в нападении: методика подбора и проведения упражнений. Учебная игра с заданием.

Командные действия в защите. Учебная игра с заданием.

Психологическая подготовка волейболиста. Понятие о психологической подготовке, её значение для

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 0,9 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 0,9 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 0,9 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1.5 1.5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |
| 1.5 |  | 1.5 |  |  |
|  |  |  |  |  |

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

повышения спортивного мастерства. Общая и специальная психологическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств, подготовка к соревнованиям. Методы, приемы и средства психологической подготовки



Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование нападающих ударов переводом. Техника верхних передач (в прыжке различных по высоте и удаленности).

Упражнения для воспитания ловкости, координации волейболиста. Технико-тактические действия блокирующих при атаке с низких, укороченных передач. Страховка нападающих.

Упражнения для воспитания быстроты ответных действий защитника. Технико-тактические действия на блоке (тройной блок).

Упражнения для воспитания прыгучести (со скакалками). Технико-тактические действия нападающего (удар по блоку в обход блока). Страховка нападающих.

Совершенствование технико-тактических действий в нападении при системе игры с первой передачи и откидки.

Тактика вторых передач и нападающих ударов из зоны № 3 (перевод влево, вправо).).

Совершенствование взаимодействий принимающего подачу со связующим (выход с № 4,5

Техника вторых передач в прыжке. Совершенствование взаимодействия принимающего-пасующего-нападающего. Учебная игра с заданием.

Тренировка групповых и командных действий в нападении в усложненных условиях и на соревнованиях.

Методика тренировки волейболистов.

Задачи тренировочного процесса. Научные основы спортивной тренировки. Применение педагогических принципов в процессе тренировки. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Методика обучения отдельному техническому приему. Методика определения и исправления ошибок

Разминка волейболиста. Проведение разминки перед тренировкой, перед соревнованием.

Методика проведения тренировки по игровой выносливости. Пляжный волейбол. Правила. Техника, тактика игры

Тактика нападающих ударов с первой передачи. Игровые упражнения для совершенствования перехода от нападения к защите.

Совершенствование техники откидки. Взаимодействие в нападении с первой передачи и

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |
| 1.5 |  | 1.5 |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |



63

64

65

66

67

68

откидки. Учебная игра.

Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование взаимодействий в защите в глубине площадки. Прием нападающих ударов и подач.

Тактическая подготовка. Совершенствование командных действий в нападении.

Взаимодействие 2 игроков при приеме подач. Начало

* завершение атаки после приема подачи со второй передачи через игрока передней линии (зона 2).

Упражнения для развития прыжковой выносливости. Начало и завершение атаки после приема подачи со второй передачи через выходящего игрока .

Взаимодействие блокирующих при атаке с краев сетки. Игра в защите «углом назад», страховка свободным от блока.

Упражнения для развития игровой выносливости. Тактика вторых передач. Взаимодействие нападающих с пасующим.

.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 1.5 |  | 0,2 |  | 1.3 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
| 102 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Список литературы**:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011 г.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976 г.

Автор: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005.
3. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград. Учитель.
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт.

**Литература**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г.

Программный материал по спортивным играм. Волейбол.

Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

*(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).* Программа допущена Министерством образования Российской Федерации.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М.,Просвещение, 2012г.
2. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Голомазов В.А., Ковалев В.Д. «Волейбол в школе», М.,Просвещение,1980г.
4. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

17