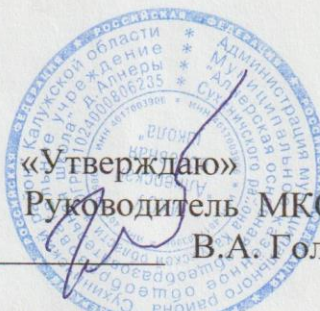


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ МР «СУХИНИЧСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛНЕРСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 6  
от « 30 » 05 20 23 года



«Утверждаю»  
Руководитель МКОУ «Алнерская ОШ»  
В.А. Головинов

Приказ № 188-р  
от « 30 » 05 20 23 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**Направленность:** физкультурно-оздоровительная

**Уровень программы:** базовы

**Возраст учащихся:** 14-15 лет

**Срок реализации:** 1 год (35 часов)

«ВОЛЕЙБОЛ»

**Автор-составитель:**

Старых Ирина Владимировна,  
учитель физической культуры

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

**1.1.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

**1.2.** Уровень программы – базовый.

Нормативно-правовые акты и документы:

1 Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

2 Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3 Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4 Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022, №678-р)

5 Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций»);

6 Положения о требованиях к дополнительным общеразвивающим программам, в том числе сертифицированным, при включении в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей. Приказ № 230 от 02.09.22. ГБУ ДО КО «ОЦДОД им.Ю.А. Гагарина»;

7 Устав МКОУ «Алнерская основная общеобразовательная школа»;

8 Лицензия МКОУ «Алнерская основная образовательной организации на образовательную деятельность

9 Образовательная программа МКОУ «Алнерская основная школа».

### **1.3. Актуальность программы.**

Выбор спортивной игры – волейбол – определился её популярностью в нашей школе. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, формируют потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, могут снять физическое и эмоциональное напряжение, укрепляют здоровье. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся.

### **1.4. Отличительная особенность программы.**

На уроках физической культуры учащиеся получают определённые навыки игры в волейбол, но этих часов недостаточно для хорошего освоения игры. Данная программа позволит им в совершенстве овладеть навыками игры в волейбол.

**1.5. Адресат программы:** - программа рассчитана на учащихся в возрасте 13-15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

**1.6. Объем программы** – общее количество часов 35

Количество часов в неделю – 1 час

**1.7. Форма обучения и виды занятий** – очная

Формы проведения занятий: индивидуальные, групповые, работа в парах.

Формы занятий: теоретические, практические, контрольные, тренировочные.

Виды занятий: игры, беседы, соревнования, самостоятельная работа.

**1.8. Срок освоения программы – 1 год, 35 часов.**

**1.9. Режим занятий - занятия по программе «Волейбол» проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия - 40 минут.**

**1.10. Цель программы – всестороннее гармоничное развитие личности путём овладения навыков игры в волейбол.**

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- ознакомление с техникой безопасности на занятиях волейболом;
- ознакомление с правилами волейбола, жестами судей;
- обучение техническим приёмам игры волейбол,
- обучение тактическим действиям,
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Развивающие:**

- развивать физические качества учащихся,
- развивать устойчивый интерес к занятиям волейболом,
- развивать желание участвовать в соревнованиях.

**Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, коммуникабельность, чувства товарищества и патриотизма,
- воспитывать такие черты характера как сила воли, уверенность в себе, самоконтроль, сознательность, инициативность.

**Раздел 2. Содержание программы**  
**2.1. Учебный план**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	5	4,5	0,5	Тестирование
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	7		7	Зачёт
2.1	Гимнастические упражнения			2	
2.2	Лёгкоатлетические упражнения			2	
2.3	Подвижные игры			1	
2.4	Общеразвивающие упражнения			2	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	7		7	Зачёт
3.1	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	1		1	
3.2	Бег с остановками и изменением направления	1		1	
3.3	Бег с остановками и изменением направления	1		1	
3.4	Упражнения с отягощением, штангой	1		1	
3.5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	1		1	
3.6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	1		1	
3.7	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	1		1	
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	7		7	Тренировочные игры
4.1	Тактика нападения. Групповые действия	1		1	

	в нападении				
4.2	Командные действия	1		1	
4.3	Тактика защиты. Индивидуальные действия	2		2	
4.4	Групповые действия	1		1	
4.5	Командные действия	1		1	
4.6	Система игры	1		1	
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка</b>	9		9	Задания на умение выполнять пройденные технические приёмы
5.1	Техника передвижений и стоек	1		1	Тренировочные игры
5.2	Техника приёма и передач мяча сверху двумя руками; снизу двумя руками	3		3	Задания на умение выполнять пройденные технические приёмы
5.3	Техника подач (нижняя, верхняя)	3		3	Задания на умение выполнять пройденные технические приёмы
5.4	Нападающий удар	2		2	Задания на умение выполнять пройденные технические приёмы
<b>ИТОГО</b>		35	4,5	30,5	

## **2.2. Содержание учебного плана**

### **1 Теория (5 ч)**

**Тема 1.1.** Вводное занятие. Охрана труда на занятиях по волейболу. Оказание первой медицинской помощи при получении травмы. Гигиенические требования.

**Тема 1.2.** История развития волейбола.

**Тема 1.3.** Правила игры.

**Тема 1.4** Влияние физических упражнений на организм человека.

**Тема 1.5** Способы самоконтроля состояния здоровья.

### **2 Общефизическая подготовка (7 ч)**

**2.1. Гимнастические упражнения (2 ч)** Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

**2.2. Легкоатлетические упражнения (2 ч)** Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

**2.3. Подвижные игры (1 ч)** “Гонка мячей”, “Салки”, “Пятнашки”, “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызов номеров”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”, “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

**2.4. Общеразвивающие упражнения (2 ч)** с предметами и без них.

### **3 Специальная физическая подготовка (7 ч)**

**3.1. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий (1 ч)** По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**3.2. Бег с остановками и изменением направления (1 ч)** Челночный бег на 5 м и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

**3.3. Бег с остановками и изменением направления (1 ч)** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным

мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

**3.4. Упражнения с отягощением, штанга (1 ч)** - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, утяжелители на запястья, на голеностопных суставах. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

**3.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча (1 ч)** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

**3.6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов (1 ч)** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

**3.7. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании (1 ч)** Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

#### **4 Тактическая подготовка (7 ч)**

**4.1. Тактика нападения. Групповые действия в нападении (1 ч)** Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

**4.2. Командные действия (1 ч)** Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

**4.3. Тактика защиты. Индивидуальные действия (2 ч)** Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

**4.4. Групповые действия (1 ч)** Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3;

игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

**4.5. Командные действия (1 ч)** Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

**4.6. Система игры (1 ч)** Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

## **5 Техническая подготовка (9 ч)**

**5.1. Овладение техникой передвижений и стоек (1 ч)** Стойка игрока (исходное положение). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

**5.2. Овладение техникой приёма и передач мяча сверху двумя руками; снизу двумя руками (3 ч)** с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

**5.3. Овладение техникой подач (нижняя, верхняя) (3 ч):** нижняя прямая подача мяча через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача.

**5.4. Нападающий удар (2 ч)** Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу.



### Раздел 3. Планируемые результаты

#### **Предметные результаты:**

##### **Учащиеся знают:**

- правила безопасности на занятиях волейболом и правила оказания первой помощи;
- правила игры в волейбол;
- первичные навыки судейства;
- технические приёмы игры;
- тактические действия;
- индивидуальные способы контроля за своим физическим развитием, средства для повышения уровня физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры.

##### **Учащиеся умеют:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств;
- соблюдать правила безопасности на занятиях волейболом, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- владеть основными техническими приёмами, тактическими действиями,
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом.

##### **Личностные:**

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение.**

- Спортивный зал;
- Волейбольная сетка;
- Спортивная форма;
- Волейбольные мячи;
- Набивные мячи: 1 кг, 2 кг, 3 кг;
- Гантели;
- Эспандеры;
- Скакалки;
- Насос для накачивания мячей;
- Стойки;
- Гимнастические маты;
- Секундомер;
- Свисток,
- Тренажёры.

### **4.2. Методическое обеспечение**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Теоретический материал дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого учащегося.

### **4.3. Методы и технологии обучения и воспитания**

В образовательном процессе используются следующие элементы педагогических технологий: игровые технологии, технология дифференцированного обучения, информационно-коммуникационные технологии, здоровьесберегающие технологии.

Методы обучения. Словесные методы:

- Описание;
- Объяснение;
- Рассказ;
- Разбор;
- Указание;
- Команды и распоряжения;

- Подсчёт.

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов,
- Использование учебных наглядных пособий,
- Видеофильмы,

Практические методы:

- Метод упражнений,
- Метод разучивания по частям,
- Метод разучивания в целом,
- Соревновательный метод,
- Игровой метод

Основные средства обучения:

- Общеразвивающие упражнения,
- Специальные физические упражнения,
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях,
- Подвижные игры.

## **Раздел 5. Формы аттестации и оценочные материалы**

### **5.1. Формы аттестации**

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения больших разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

### **5.2. Средства контроля.**

#### **Общесфизическая подготовка (Приложение № 2)**

##### **Техническая подготовка**

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях (“защита зоны”).* Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый

год обучения -5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

***Тактическая подготовка.***

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

## Раздел 6. Список литературы

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренеров. – М., 1988. – 192 с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Завед../Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М – М., 2001. – 520 с.
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Завед../Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М – М., 2004. – 400 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. И доп. – М., 2002. – 480 с.

№ занятия	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Содержание деятельности			
				Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
				Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1	<i>Инструктаж по технике безопасности</i>		<i>1</i>	<i>0,5</i>	<i>групповая</i>	<i>0,5</i>	
2	Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		<i>1</i>	<i>0,5</i>	<i>групповая</i>	<i>0,5</i>	<i>групповая</i>
3	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.		<i>1</i>	<i>0,5</i>	<i>групповая</i>	<i>0,5</i>	<i>групповая</i>
4	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и		<i>1</i>	<i>0,5</i>	<i>групповая</i>	<i>0,5</i>	<i>групповая</i>

	тактических действий						
5	Игры развивающие физические способности Игры на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		<i>1</i>	0,5	<i>групповая</i>	<b>0,5</b>	<i>групповая</i>
6	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.		<i>1</i>			<b>1</b>	<i>групповая</i>
7	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками		<i>1</i>			<b>1</b>	<i>групповая</i>
8	Упр. на совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх		<i>1</i>			<b>1</b>	<i>групповая</i>
9	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча.		<i>1</i>			<b>1</b>	<i>групповая</i>
10	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу		<i>1</i>			<b>1</b>	<i>групповая</i>



	двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.						
11	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		<i>1</i>			<i>1</i>	<i>групповая</i>
12	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра		<i>1</i>			<i>1</i>	<i>групповая</i>
13	Приемы мяча.		<i>1</i>			<i>1</i>	<i>групповая</i>
14	Прием мяча с падением.		<i>1</i>			<i>1</i>	<i>групповая</i>
15	Блокирование одиночное		<i>1</i>			<i>1</i>	<i>групповая</i>
16	Блокирование групповое		<i>1</i>			<i>1</i>	<i>групповая</i>
17	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями		<i>1</i>			<i>1</i>	<i>групповая</i>
18	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.		<i>1</i>			<i>1</i>	<i>групповая</i>
19	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.		<i>1</i>			<i>1</i>	<i>групповая</i>
20	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.		<i>1</i>			<i>1</i>	<i>групповая</i>
21	Прием мяча: снизу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и		<i>1</i>			<i>1</i>	<i>групповая</i>

	перекатом на грудь. Учебная игра.						
22	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.		1			1	групповая
23	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки.		1			1	групповая
24	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.		1			1	групповая
25	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.		1			1	групповая
26	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.		1			1	групповая
27	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.		1			1	групповая
28	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.		1			1	групповая
29	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра		1			1	групповая
30	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.		1			1	групповая
31	Выбор места для выполнения нападающего удара.		1			1	групповая

32	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.		1				<i>групповая</i>
33	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.		1			1	<i>групповая</i>
34	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.		2			2	<i>групповая</i>
<b>ИТОГО:</b>			<b>35</b>				

Приложение № 2

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				н/3	с/4	в/5	н/3	с/4	в/5
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, сек.	13	9,2	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	Бег 1000 м, мин и сек	13	6,11	4,54-5,26	4,20	6,54	5,37-6,09	5,03
			14	5,56	4,39-5,11	4,05	6,44	5,27-5,59	4,53
			15	5,46	4,29-5,01	3,55	6,33	5,16-5,48	4,43
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивания, кол-во раз	13	2	6-7	10			
			14	3	7-8	11			
			15	3	8-9	12			
		Поднимание туловища 30 сек., кол-во раз	13				13	17-18	21
			14				14	18-19	22
			15				15	19-20	23