

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАДЕТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
с.КОРОВИЙ РУЧЕЙ

«ПРИНЯТА» на заседании  
педагогического совета  
№ 1 от 31.08 2021г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор школы  
Л.И. Федотова  
Приказ № 185  
от «08» 09 2021г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора (ВР)  
К.М. Купцова / Купцова К.М.  
от «08» 09 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол»**

(наименование учебного предмета /курса/)

*Для обучающихся 9-11 классов*

*Срок реализации программы - 1 год*

*Преподаватель:*  
Хозяинов Евгений Фёдорович,  
педагог дополнительного образования

с. Коровий Ручей

2021 год

## **Пояснительная записка**

Программа по волейболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

### **Место программы в образовательном процессе.**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

### **Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. **Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры волейбол.

### **Основными задачами программы являются:**

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Владение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по волейбол;

### **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю : 2 занятия в неделю; продолжительностью занятия 2 часа (90минут).

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, подача, нападающий удар.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по волейболу для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Таблица 1

№	Виды спортивной подготовки	
1.	<b>Теоретическая</b>	<b>4</b>
2.	<b>Техническая</b>	<b>64</b>
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Прием и передача мяча	
	2.3. подача мяча	
	2.4. Нападающий удар	
3.	<b>Тактическая</b>	<b>24</b>
	3.1 Перемещения и стойки	
4.	<b>Физическая</b>	<b>18</b>
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	<b>Участие в соревнованиях по волейболу</b>	<b>28</b>
6.	<b>Тестирование</b>	<b>2</b>
7.	<b>Итого</b>	<b>140</b>

## **Содержательное обеспечение разделов программы**

### **Теоретическая подготовка**

1. Краткие исторические сведения о возникновении игры.
2. История и пути развития современного волейбола.
3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.
4. Оснащение спортсмена.
5. Основы спортивной тренировки.
6. Техника безопасности.
7. Правила игры в волейбол.

### **Физическая подготовка**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**2. Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты движений волейболиста. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

### **Техническая подготовка**

**1. Техника нападения. Действия без мяча.** Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

**2. Техника защиты. Действия без мяча.** Перемещения и стойки.

**3. Действия с мячом.** Прием мяча, блокирование.

### **Тактическая подготовка**

**1. Тактика нападения.** Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия

**2. Тактика защиты.** Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

.

### **Методы и формы обучения**

#### **Словесные методы:**

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

#### **Наглядные методы:**

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

#### **Практические методы:**

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

#### **Формы обучения:**

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Материально- техническое обеспечение**

Сетка волейбольная

Гимнастическая стенка

Гимнастические скамейки

Гимнастические маты

Скакалки

Мячи набивные (масса 1 кг)

Мячи волейбольные

### **Методическое обеспечение**

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

**Рекомендации по организации образовательного процесса.** На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

#### Планируемые результаты освоения курса «Волейбол».

Личностные результаты: - дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; - умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; - умение оказывать помощь своим сверстникам. Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране. Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам. Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты: -определять наиболее эффективные способы достижения результата; -умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; -умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Учащиеся научатся: Следовать при выполнении задания инструкциям учителя Понимать цель выполняемых действий Различать подвижные и спортивные игры Учащиеся получают возможность научиться: Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

### **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.**

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **Контрольные испытания.**

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м бх5м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

#### **Техническая подготовка.**

Испытание на точность передачи.

Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

#### **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 10 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.

### **Дополнительные обобщающие материалы**

#### **Литература для учителя:**

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

#### **Интернет – ресурсы**

Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть

творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество



учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки волейболистов.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная волейбольная лига.

**Литература для учащихся:**

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.:

Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.:

Просвещение, 2011

## **Календарно-тематическое планирование секции «Волейбол», 140 часов.**

П/П	Тема занятия	Кол-во часов (теория)	Кол-во часов (практика)
1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	1	
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1	
3	Правила соревнований по волейболу.	1	
4	Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.	1	
5	Контрольные нормативы: ОФП.		1

6	Контрольные нормативы: СФП.		1
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки.		1
8	Упражнения для развития гибкости. Перемещения и стойки.		1
9	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой.		1
10	Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками над собой.		1
11	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.		1
12	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.		1
13	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.		1
14	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.		1
15	Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.		1
16	Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.		1
17	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.		1
18	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.		1
19	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.		1

20	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.		1
21	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.		1
22	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.		1
23	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.		1
24	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.		1
25	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.		1
26	Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.		1
27	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.		1
28	Контрольные нормативы: ОФП.		1
29	Контрольные нормативы: СФП.		1
30	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки.		1
31	Упражнения для развития гибкости. Перемещения и стойки.		1
32	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой.		1
33	Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками над собой.		1

34	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.		1
35	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.		1
36	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.		1
37	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.		1
38	Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача.		1
39	Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.		1
40	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.		1
41	Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.		1
42	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача.		1
43	Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.		1
44	Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.		1
45	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.		1
46	Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.		1
47	Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.		1

48	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		1
49	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		1
50	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		1
51	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		1
52	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		1
53	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		1
54	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.		1
55	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.		1
56	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.		1
57	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.		1
58	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.		1
59	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.		1
60	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.		1
61	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.		1

62	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.		1
63	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.		1
64	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.		1
65	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.		1
66	Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.		1
67	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.		1
68	Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.		1
69	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.		1
70	Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.		1
71	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.		1
72	Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.		1
73	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.		1
74	Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.		1
75	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.		1

76	Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.		1
77	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.		1
78	Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.		1
79	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.		1
80	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		1
81	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.		1
82	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.		1
83	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.		1
84	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.		1
85	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.		1
86	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.		1
87	Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.		1
88	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.		1
89	Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.		1

90	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		1
91	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		1
92	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		1
93	Контрольная игра.		1
94	Контрольная игра.		1
95	Контрольная игра.		1
96	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.		1
97	Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.		1
98	Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.		1
99	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.		1
100	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).		1
101	Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).		1
102	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).		1



103	Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).		1
104	Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.		1
105	Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.		1
106	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).		1
107	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).		1
108	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).		1
109	Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).		1
110	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.		1
111	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.		1
112	Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.		1
113	Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.		1
114	Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.		1
115	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.		1
116	Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.		1

117	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.		1
118	Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.		1
119	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.		1
120	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		1
121	Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность.		1
122	Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.		1
123	Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).		1
124	Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.		1
125	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.		1
126	Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность.		1
127	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность.		1
128	Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.		1
129	Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.		1
130	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.		1

131	Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1.		1
132	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1.		1
133	Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Судейская практика.		1
134	Упражнения в висах и упорах. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Судейская практика.		1
135	Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.		1
136	Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.		1
137	Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.		1
138	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		1
139	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		1
140	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		1
		<b>Всего:</b>	<b>140</b>

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.

6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.
11. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
12. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
13. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.