



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«Сергиево-Посадский Колледж»

Утверждаю Директор ГБПОУ
МО «Сергиево-Посадский
колледж» _____ Г.А. Носырева
«1 » сентября 2022 года

**Рабочая программа секции
«Волейбол»
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»
на 2022-2023 учебный год**

Пояснительная записка.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности учащихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся колледжа, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды колледжа по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных и областных соревнованиях.

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в районных и областных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной целью занятий, работы является:

- дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий решаются задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

В годичном цикле учебно тренировочных занятий в группах уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в секции по волейболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная	- 1 штуки.
2. Стойки волейбольные	- 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка	- 6 - 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки	- 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты	- 3 штуки.
6. Скакалки	- 20 штук.
7. Мячи набивные	- 10 штук.
8. Резиновые амортизаторы	- 10 штук.
9. Мячи волейбольные	- 20 штук.
10. Рулетка	-2 штуки.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

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

- программа спортивной секции «волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов

Методическое обеспечение реализации программы секции «Волейбол»:

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 2016г.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2017г.

Раздел 3. X-XI классы. *Часть!*, п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки)

Часть! 11. 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. (2018г).

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 2017г.

4. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 2017г.

5. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 2017 г.

Кон троль за деятельностью по реализации программы секции «Волейбол»:

- Деятельность по реализации программы осуществляет преподаватель по физической культуре ГБПОУ МО «Сергиево- Посадский колледж» Наклескина Н.Б.

- Текущий контроль - заместитель директора ГБПОУ МО «Сергиево- Посадский колледж» по воспитательной

работе Перельгин В.И.

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в районных и областных соревнованиях по волейболу;
- комплектование сборной команды колледжа для участия в комплексной Спартакиаде Московской области.

Тематический план занятий на 2020-2021 уч. год

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
5.	Основы методики обучения в волейболе	1	1	-
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19
8.	Основы техники и тактики игры	63		63
9.	Контрольные игры и соревнования	10	-	10
	Итого:	100	9	91

Программа

Теоретические занятия - 9 (часов)

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма 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 об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов. Анализ тактических действий в нападении и защите.

Практические занятия - 91 (час)

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки:

Строевые упражнения.

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.

Спортивные игры.

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 (И.п.) 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, с перемещением 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.

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, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с 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. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15-20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8-15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9-3-6-3-9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3-5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5-6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние - 4-5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.

4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 - замах; 2 - подбрасывание; 3 - удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения - научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние - 5-6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем - в прыжке и только потом - в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние - до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девушки	гоноши
1	2	3	4
1.		5,0	4,9
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	11,9	11,2
3.	Бег 30 м (6х5) (с)	150	170
4.	Прыжок в длину с места (см)	35	45
5.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см) Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м) в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

прохождения учебного материала по волейболу

№ п/п	Содержание материала	№ номер и дата занятия																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Теория:																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Практика																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																		
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
4.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;				X			X			X			X			X	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					X			X			X			X			X
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						X			X			X				X	
5.	Подача мяча: - верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	Приём мяча: а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X			X
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X	
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X		
8.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																		
9.	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					X			X			X			X			X
10.	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	
11.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и не рает в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	
12.	Контрольные испытания									X	X							
13.	Подвижные, учебные и контрольные игры.	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
14.	Практика судейства											X	X	X	X	X	X	X

**План - график
прохождения учебного материала по волейболу**

№ и/и	Содержание материала	№ номер и дата занятия																
		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Теория:																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Практика																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																		
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
4.	Передача мяча сверху двумя руками' . а) из глубины площадки для нападающего удара;				X			X			X			X			X	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					X			X			X			X		X	
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						X			X			X			X		
5.	Подача мяча: - верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
6.	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
7.	Приём мяча:			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	а) снизу двумя руками;					X			X			X			X		X	
	б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X		X	
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1. 5 и первая передача в зоны 4,3,2;			X				X			X			X			X	
г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X				X			X			X			X		
8.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																		
9.	Индивидуальные действия.			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	а) выбор места при приёме нижней и верхней подач					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)				X			X			X			X			X	
10.	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	
И.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	
12.	Кон троя ьные йены пития									X	X							
13.	Подвижные, учебные и контрольные игры.	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	
14.	Практика судейства											X	X	X	X	X	X	

**План - график
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	№ номер и дата занятия															
		35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Теория:																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X									
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Практика																	
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																	
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						
4.	Передача мяча сверху двумя руками . а) из глубины площадки для нападающего удара;				X			X			X			X			X
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					X			X			X			X		X
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						X			X			X			X	
5.	Подача мяча:- верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4.3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	Приём мяча: а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X		X
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X	
8.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																	
9.	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)				X			X			X			X			X
10.	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
11.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																
12.	Контрольные испытания									X	X						
13.	Подвижные, учебные и контрольные игры.	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X
14.	Практика судейства											X	X	X	X	X	X

**План - график
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	№ номер и дата занятия															
		52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67
Теория:																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X									
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Практика																	
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																	
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						
4.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;				X			X			X			X			X
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					X			X			X			X		X
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						X			X			X			X	
5.	Подача мяча: - верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	Падающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	Приём мяча:			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	а) снизу двумя руками;																
	б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X		X
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X
8.	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X	
	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																	
9.	Индивидуальные действия.			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	а) выбор места при приёме нижней и верхней подач																
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)				X			X			X			X			X
10.	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
11.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3. а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																
12.	Контрольные игры									X	X						
13.	Подвижные, учебные и контрольные игры.	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X
14.	Практика судейства											X	X	X	X	X	X

**План - график
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия															
		69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Теория:																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X									
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Практика																	
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																	
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						
4.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;				X			X			X			X			X
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					X			X			X			X		X
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						X			X			X			X	
5.	Подача мяча: - верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	Приём мяча: а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X		X
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1. 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X	
8.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																	
9.	Индикаторы и дуальности действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					X			X			X			X		X
10.	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
11.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3. а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападения). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																
12.	Контрольные испытания									X	X						
13.	Подвижные, учебные и контрольные игры.	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X
14.	Практика судейства											X	X	X	X	X	X

**План
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/и	Содержание материала	Номер занятия				
		86	87	88	89	90
Теория:						
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.					
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X
Практика						
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.						
4.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X
5.	Передача мяча сверху двумя руками. а) из глубины площадки для нападающего удара;	X				
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;		X	X		
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).				X	X
6.	Подача мяча: - верхняя прямая	X				
7.	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	X	X	X	X	X
8.	Приём мяча: а) снизу двумя руками;		X	X		
	б) нижняя передача на точность;	X			X	X
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1. 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X	X
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	X				
9.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.						
10.	Иди в и дуал ьные дей ствия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	X				
	б) определение времени для отталкивания при блокировании		X	X		
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)		X	X		
11.	Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.					
12.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.					
13.	Контрольные испытания					
14.	Подвижные, учебные и контрольные игры.					
15.	Практика судейства					