

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 им. Д.М.Карбышева»

Рассмотрено:
МО классных руководителей
Протокол № 1 от 25.08.2015

Согласовано:
ЗДВР Самокрайняя Т.Н.
 30.08.2015г.

Утверждаю:
директор МБОУ «СОШ № 16
имени Д.М.Карбышева»
 Хамедов Р.А.
Приказ № 22.1 от 01.09.2015г.



Рабочая программа дополнительного образования

«Волейбол»

Срок реализации: 2015-2016 учебный год
Возраст обучающихся: 12-16 лет, 6-9 класс
Направление: физкультурно-спортивное

Составитель:
Котельников Сергей Викторович,
учитель физической культуры,
соответствие занимаемой должности

Черногорск, 2015

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа секции «Волейбол» составлена на основе пособия кандидата педагогических наук А.Н.Каинов «Организация спортивных секций в школе: волейбол», г.Волгоград: Учитель, 2010.

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействовать правильному физическому развитию;
- формировать необходимые теоретические знания;
- овладевать основными приемами техники и тактики игры;
- воспитывать силу воли, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувства дружбы;
- прививать ученикам организаторские навыки;
- повышать тактическую подготовку школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям

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 у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому, ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Место в учебном плане

Программа секции «Волейбол» рассчитана на один год обучения, для учащихся 5 -9 классов, из расчета 166,5 учебных часов : 3 учебных занятия в неделю по 1,5 ч.

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Содержание программы.

Теория.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Специальная техническая подготовка. Двойной шаг вперёд. Сочетание способов передвижений. Овладение техникой приема и передачи мяча (сверху двумя руками; передачи мяча снизу двумя руками; передачи мяча с собственного набрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после передвижений; передачи мяча снизу и сверху двумя руками в парах на месте и в движении; отбивание мяча

кулаком через сетку; сбрасывание мяча через сетку; прием мяча снизу двумя руками на месте и после передвижений; передачи мяча из зоны в зону; прием мяча на задней и передней линиях; передачи мяча в прыжке в парах и через сетку). Овладение техникой подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача мяча, верхняя прямая подача мяча; подача мяча в различные части площадки. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой, овладение режимом разбега; прыжок вверх толчком двух ног; удар кистью по мячу.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Индивидуальные действия «связующего игрока» в зоне 3 и нападающих в зонах 2 и 4.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 и игрока зоны 3; игрока зоны 2 и игрока зоны 3. Взаимодействие игроков зоны 1, 5, 6 и игрока зоны 3.

Командные действия: прием мяча после подачи соперника и первая передача в зону 3; вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Командные действия в защите: выбор места при приеме подачи; прием мяча в зонах 1, 5, 6 с последующей передачей в зону 3.

Общefизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых. Гимнастические упражнения: без предметов для мышц брюшного пресса и плечевого пояса; для мышц ног, тазобедренных сустава, мышц туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалкой, набивными мячами, скакалкой из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами_ различные броски, выпрыгивания вверх с мячом; поднимание ног с мячом в положении сидя. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями; прыжки в длину, вверх. Метания теннисного мяча в цель с места, в прыжке, в прыжке через сетку.

Соревнования:

принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Внутри секционные соревнования по технике выполнения приемов волейбола.

Требования к уровню подготовки

В ходе реализации программы дополнительного образования «Волейбол» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы дополнительного образования «Волейбол» учащиеся **смогут получить знания:**

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

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

Общефизическая подготовка.

Бег 30м; 60м. Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча (1кг) из – за головы двумя руками. Метание малого мяча 150 гр. на дальность. Прыжки в высоту с места толчком двух ног. Кроссовый бег 1000м, 1500м, 2000м. Контрольные нормативы испытаний по физической подготовке соответствуют возрастным особенностям обучающихся в спортивной секции

и в полной мере соответствуют требованиям учебной программы по предмету « Физическая культура».

Техническая подготовка.

Испытания на точность подачи мяча через сетку. Испытания на точность передачи мяча через сетку. Испытания на точность нападающего удара. Испытания в защитных действиях. Каждый учащийся выполняет по 5 зачетных попыток, отвечающих требованиям испытаний. Действия с нарушением правил выполнения двигательных действий не засчитываются.

Тактическая подготовка.

Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствие сигналом или заданием. 1. Выбор способа приема мяча (по заданию). 2. Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Тестовые теоретические испытания.

Тематическое планирование программного материала

	Содержание	Количество часов
	Теория	В процессе занятий
	Специальная техническая подготовка	136,5
	Специальная тактическая подготовка	В процессе занятий
	ОФП	В процессе занятий
	Соревнования	30
	Итого	166,5

Контрольные испытания по физической и технической подготовке для занимающихся в секции волейбола.

Виды испытаний	девочки 10–11 лет	девочки 12 - 13 лет	девушки 14 – 15 лет	девушки 16 – 17 лет
Бег 92 метра к 6 точкам (сек.)	32.0сек	31.0 сек	30.0 сек	29.0 сек
Прыжок толчком двух ног с разбег вверх (см).	35	40	43	46

Метание теннисного мяча через сетку в прыжке из зоны 4 (попадание в цель гимн. мат) 5 попыток .	2р	3р	4р	5р
Подача мяча через сетку в заданные части площадки. Число попыток 5.				
Прием мяча после подачи с 5 попыток.	2р	3р	4р	5р

**Календарно – тематическое планирование занятий секции «Волейбол»
на 2015 – 2016 учебный год, (девушки, 6 – 9 класс)**

№	Тема и содержание занятия.	Количество часов			План дата	Факт дата
		Всего	Теорет	Практ		
1	Теоретическая подготовка: Цели и задачи учебно – тренировочного процесса на 2015 – 2016 учебный год. Техника безопасности на занятиях волейболом. Инструктаж по ТБ.	1,5	1,5		01.09	
2	ОФП. Развитие двигательных качеств. Развитие выносливости. Кроссовый бег до 2км. СУ для развития общей выносливости.	1,5		1,5	04.09	
3	Тестирование двигательных качеств. Развитие быстроты. Бег 30м, 60м. СУ для развития быстроты. Инструктаж по ТБ	1,5		1,5	07.09	
4	Тестирование двигательных качеств. Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. СУ для развития скоростно - силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1,5		1,5	08.09	
5	Тестирование двигательных качеств. Развитие силы. Подтягивание на низкой перекладине. СУ для развития силы.	1,5		1,5	10.09	
6	Тестирование двигательных качеств. Тест на гибкость. СУ для развития гибкости. Упражнения с мячом (разминочного типа).	1,5		1,5	14.09	
7	Тестирование двигательных качеств. Развитие прыгучести. Тесты на прыжок вверх с места и разбега. Упражнения с мячом (разминочного типа).	1,5		1,5	15.09	
8	Повторение комплекса упражнений разминки в волейболе.	1,5		1,5	17.09	
9	Коррекция уровня развития двигательных качеств. Выполнение индивидуальных заданий по ОФП.	1,5		1,5	21.09	
10	Круговая тренировка по ОФП.	1,5		1,5	22.09	
11	Индивидуальная разминка. Индивидуальная работа с мячом.	1,5		1,5	24.09	
12	Индивидуальная работа с мячом у стены. Индивидуальная работа с мячом в пределах площадки. Индивидуальный выбор упражнений для развития двигательных качеств.	1,5		1,5	28.09	
13	Совершенствование техники «обращения» с мячом в индивидуальных упражнениях.	1,5		1,5	29.09	
14	Совершенствование техники «обращения» с мячом в индивидуальных упражнениях. СУ для развития быстроты перемещения по площадке.	1,5		1,5	01.10	

15	Совершенствование техники «обращения» с мячом в индивидуальных упражнениях. СУ для развития быстроты перемещения по площадке.	1,5		1,5	05.10	
16	Групповые упражнения для совершенствования техники «обращения» с мячом. СУ для развития быстроты выполнения перемещений.	1,5		1,5	06.10	
17	Групповые упражнения для совершенствования техники «обращения» с мячом. СУ для развития быстроты выполнения перемещений.	1,5		1,5	08..10	
18	Совершенствование техники передач мяча. Пробная учебная игра с индивидуальными заданиями для связующего игрока.	1,5		1,5	12.10	
19	Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра с индивидуальными заданиями для нападающих игроков.	1,5		1,5	13.10	
20	Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра с индивидуальным заданием для до игроков.	1,5		1,5	15.10	
21	Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра с индивидуальным заданием для либеро.	1,5		1,5	19.10	
22	Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Совершенствование индивидуальной техники игроков.	1,5		1,5	20.10	
23	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в движении в упражнениях «квадрат», «звёздочка». Совершенствование индивидуальной техники игроков.	1,5		1,5	22.10	
24	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в движении в упражнениях «квадрат», «звёздочка» ОФП. Развитие прыгучести в СУ. Учебная игра.	1,5		1,5	26.10	
25	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в движении в упражнениях «квадрат», «звёздочка». Развитие прыгучести в СУ. Учебная игра.	1,5		1,5	27.10	
26	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в движении в упражнениях «квадрат», «звёздочка» через сетку. Учебная игра.	1,5		1,5	29.10	
27	Совершенствование техники передач мяча в движении во встречных колоннах. Учебная игра.	1,5		1,5	02.11	
28	Совершенствование техники передач мяча в движении во встречных колоннах через сетку. Учебная игра.	1,5		1,5	03.11	
29	Совершенствование техники передач мяча	1,5		1,5	05.11	

	снизу с различных точек площадки в зоны 2,4. Учебная игра.					
30	Совершенствование техники передач мяча снизу с различных точек площадки в зоны 2,4. Учебная игра.	1,5		1,5	09.11	
31	Совершенствование техники передач мяча снизу с различных точек площадки в зоны 2,4. Учебная игра.	1,5		1,5	10.11	
32	Совершенствование техники передач мяча снизу из зон 2 и 4 в зону 6. Учебная игра.	1,5		1,5	12.11	
33	Совершенствование техники передач мяча снизу двумя руками из зон 2 и 4 в зону 6 с последующим выполнением прямого нападающего удара в прыжке из зоны 6 после разбега нападающего из зоны 1 и 5. Учебная игра.	1,5		1,5	16.11	
34	Совершенствование техники передач мяча снизу двумя руками из зон 2 и 4 в зону 6 с последующим выполнением прямого нападающего удара в прыжке из зоны 6 после разбега нападающего из зоны 1 и 5 после перемещений .	1,5		1,5	17.11	
35	Совершенствование техники передач мяча в прыжке сверху двумя руками в парах и через сетку. Учебная игра.	1,5		1,5	19.11	
36	Совершенствование техники передач мяча в прыжке сверху двумя руками в парах и через сетку. Учебная игра.	1,5		1,5	23.11	
37	Совершенствование техники передач мяча в прыжке сверху двумя руками в парах и через сетку в сочетании с приемом мяча после передачи через сетку в двусторонних командах.	1,5		1,5	23.11	
38	Совершенствование техники передач мяча в прыжке сверху двумя руками в парах и через сетку в сочетании с приемом мяча снизу двумя руками в различных частях площадки.	1,5		1,5	24.11	
39	Совершенствование техники подач и приема мяча. Учебная игра	1,5		1,5	26.11	
40	Совершенствование техники подач и приема мяча. Прием мяча после отскока. Учебная игра. ОФП	1,5		1,5	30.11	
41	Совершенствование техники подач и приема мяча. Прием мяча отраженного от сетки. Учебная игра. СУ для развития прыгучести.	1,5		1,5	01.12	
42	Совершенствование техники подач и приема мяча. Прием мяча на задней линии после отскока. Учебная игра .ОФП	1,5		1,5	03.12	
43	Совершенствование техники подач и приема мяча. Прием мяча отраженного от блока. Учебная игра. ОФП	1,5		1,5	07.12	
44	Совершенствование техники подач и приема	1,5		1,5	08.12	

	мяча. Прием мяча в падении. Учебная игра. ОФП					
45	Совершенствование техники подачи и приема мяча. Прием мяча в падении. Учебная игра. ОФП.	1,5		1,5	10.12	
46	Совершенствование техники нападающих ударов и атакующих действий. Нападающий удар из зоны 4. Учебная игра.	1,5		1,5	14.12	
47	Совершенствование техники нападающих ударов и атакующих действий. Нападающий удар из зоны 2. Учебная игра. ОФП.	1,5		1,5	15.12	
49	Совершенствование техники нападающих ударов и атакующих действий. Нападающий удар из зоны 3. Учебная игра. ОФП.	1,5		1,5	17.12	
50	Повторение правил поведения на занятиях по волейболу. Инструктаж по технике безопасности.	1,5		1,5	21.12	
51	Совершенствование техники нападающих ударов и атакующих действий. Атакующие действия в передней зоне. ОФП.	1,5		1,5	22.12	
52	Совершенствование техники нападающих ударов и атакующих действий. Обман блока. Учебная игра. ОФП.	1,5		1,5	24.12	
53	Совершенствование техники нападающих ударов и атакующих действий. Обвод блока. Учебная игра. ОФП.	1,5		1,5	28.12	
54	Совершенствование техники нападающих ударов и атакующих действий. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1,5		1,5	29.12	
55	Совершенствование техники нападающих ударов и атакующих действий. Одиночное блокирование. Учебная игра. ОФП.	1,5		1,5	11.01	
56	Совершенствование техники нападающих ударов и атакующих действий. Двойное блокирование. Учебная игра. ОФП.	1,5		1,5	12.01	
57	Совершенствование техники нападающих ударов и атакующих действий. Двойное блокирование. Учебная игра. ОФП.	1,5		1,5	14.01	
58	Совершенствование техники нападающих ударов и атакующих действий. Двойное блокирование в зоне 3 после нападающего удара из зоны 3. Учебная игра. ОФП.	1,5		1,5	18.01	
59	Совершенствование техники нападающих ударов и атакующих действий. Тройной блок. Учебная игра. ОФП.	1,5		1,5	19.01	
60	Совершенствование техники нападающих ударов и атакующих действий. Тройной блок. Учебная игра. ОФП.	1,5		1,5	21.01	
61	Совершенствование техники нападающих ударов и атакующих действий. Отработка страховки блока. Учебная игра.	1,5		1,5	25.01	
62	Совершенствование техники нападающих	1,5		1,5	26.01	

	ударов и атакующих действий. Отработка страховки блока. Учебная игра. ОФП.					
63	Совершенствование командного взаимодействия в защите.	1,5		1,5	28.01	
64	Учебно - тренировочная игра	1,5		1,5	01.02	
65	Городские соревнования по волейболу.	1,5		1,5	02.02	
66	Городские соревнования по волейболу.	1,5		1,5	04.02	
67	Городские соревнования по волейболу.	1,5		1,5	08.02	
68	Городские соревнования по волейболу.	1,5		1,5	09.02	
69	Совершенствование командного взаимодействия в защите. Тактика « тотальной защиты». Учебная игра. ОФП.	1,5		1,5	11.02	
70	Совершенствование командного взаимодействия в защите в целом в учебно – тренировочной игре.	1,5		1,5	15.02	
71	Совершенствование командного взаимодействия в нападении. Совершенствование игры связующего игрока. Учебная игра.	1,5		1,5	16.02	
72	Совершенствование командного взаимодействия в нападении. Совершенствование техники игры связующего игрока. Учебная игра.	1,5		1,5	18.05	
73	Совершенствование командного взаимодействия в нападении. Совершенствование взаимодействия связующего и нападающих игроков в СУ. Учебная игра.	1,5		1,5	22.02	
74	Совершенствование командного взаимодействия в нападении. Совершенствование игры нападающих игроков. Учебная игра.	1,5		1,5	25.02	
75	Совершенствование командного взаимодействия в нападении. Совершенствование техники переходов игроков и постановки заслонов. Учебная игра.	1,5		1,5	29.02	
76	Совершенствование командного взаимодействия в нападении. Взаимодействие игроков и либеро. Учебная игра.	1,5		1,5	01.03	
77	Совершенствование командного взаимодействия в нападении .Нападающие удары после откидки игроков из зон 2 и 4 в зону 3. Учебная игра. ОФП.	1,5		1,5	03.03	
78	Совершенствование командного взаимодействия в нападении. Нападающие удары после откидки из зоны 3 в зоны 2 и 4. Учебная игра. ОФП.	1,5		1,5	07.03	
79	Совершенствование командного взаимодействия в нападении. Встречные нападающие удары. Учебная игра.	1,5		1,5	10.03	

80	Совершенствование командного взаимодействия в нападении. Нападающие удары с задней линии из зоны 1 и 5 после передачи из зоны 2 и 4. Учебная игра.	1,5		1,5	14.03	
81	Совершенствование командного взаимодействия в нападении. Укороченные нападающие удары из зоны 3. Учебная игра.	1,5		1,5	15.03	
82	Учебная игра. Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. ОФП.	1,5		1,5	17.03	
83	Совершенствование индивидуальной техники игроков на сетке.	1,5		1,5	21.03	
84	Совершенствование индивидуальной техники игроков при игре в защите.	1,5		1,5	22.03	
85	Совершенствование индивидуальной техники игроков при постановке одиночного блока	1,5		1,5	24.03	
86	Совершенствование индивидуальных действий связующих игроков при выходе из зон 5 и 1.	1,5		1,5	28.03	
87	Совершенствование индивидуальной техники игроков при взаимозаменах.	1,5		1,5	29.03	
88	ОФП на развитие прыгучести. Учебная игра.	1,5		1,5	31.03	
89	ОФП на развитие силовых качеств. Учебная игра	1,5		1,5	04.04	
90	ОФП на развитие гибкости. Учебная игра.	1,5		1,5	05.04	
91	ОФП на развитие скоростно – силовых качеств. Учебная игра.	1,5		1,5	07.04	
92	Учебная игра на совершенствование навыков командного взаимодействия.	1,5		1,5	11.04	
93	Учебная игра на совершенствование навыков командного взаимодействия	1,5		1,5	12.04	
94	Учебная игра на совершенствование навыков командного взаимодействия	1,5		1,5	14.04	
95	Сдача нормативов по физподготовке.	1,5		1,5	18.04	
96	Сдача нормативов по физподготовке.	1,5		1,5	19.04	
97	Сдача нормативов по технической подготовке.	1,5		1,5	21.04	
98	Сдача нормативов по технической подготовке.	1,5		1,5	25.04	
99	Сдача нормативов по технической подготовке волейболиста	1,5		1,5	26.04	
100	Теоретический зачет по тактической подготовке.	1,5		1,5	28.04	
101	Учебная игра. Совершенствование техники ранее изученных приемов.	1,5		1,5	03.05	
102	Учебная игра.. Совершенствование техники ранее изученных приемов	1,5		1,5	05.05	
103	Учебная игра. . Совершенствование техники ранее изученных приемов	1,5		1,5	10.05	
104	Учебная игра. Соревнования.	1,5		1,5	12.05	

10 5	Учебная игра. Совершенствование техники ранее изученных приемов. Соревнования.	1,5		1,5	16.05	
10 6	Учебная игра. Совершенствование техники ранее изученных приемов. Соревнования.	1,5		1,5	17.05	
10 7	Учебная игра. Совершенствование техники ранее изученных приемов. Соревнования.	1,5		1,5	19.05	
10 8	Учебная игра. Совершенствование техники ранее изученных приемов. Соревнования.	1,5		1,5	23.05	
10 9	Учебная игра. Совершенствование техники ранее изученных приемов. Соревнования.	1,5		1,5	24.05	
11 0	Учебная игра. Совершенствование техники ранее изученных приемов.	1,5		1,5	26.05	
11 1	Учебная игра. Подведение итогов занятий.	0,5		0,5	30.05	

Список литературы.

1. Железняк Ю.Д. « К мастерству в волейболе», - М: «Физкультура и спорт». - 2005
2. Железняк Ю.Д. « Основы обучения волейболу детей 11 – 14 лет», - М: « Физкультура и спорт». - 2004.
3. Железняк Ю.Д. « Волейбол в школе» - М: «Физкультура в школе» - 2005.
4. Железняк Ю.Д. « Формирование двигательных навыков у юных волейболистов» // « Физкультура в школе» - 2005.
5. Чехов О.В. « Основы волейбола» - М: « Физкультура и спорт» -2002.
6. Ивойлов А.В. « Волейбол», - Минск: Высшая школа,- 2005.
7. Фурманов А.Г. « Волейбол», - М: « Физкультура и спорт»,- 2002.
8. Пименов М.П. « Волейбол: специальные упражнения». – Киев, 2003.
9. Перльман М.П. «Специальная физическая подготовка волейболистов», - М: « Физкультура и спорт».- 2005.
10. Костюков В.В. « Тактическое обучение волейболу».

Материально – техническое обеспечение занятий.

- спортивный зал 24 х 12
- сетка волейбольная – 1 шт.
- стойки волейбольные – 2 шт.
- мячи волейбольные – 25 шт.
- мячи набивные – 8 шт.
- гимнастические скамейки – 8 шт.
- гимнастические маты – 8 шт.
- рулетка – 1 шт.
- скакалки – 5 шт.